

JA 津安芸通信

azemichi あぜみち




特集

ご飯食で健康的に痩せる！ おにぎりダイエット

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「桃のパパロア」
- 7 ● 農業 PR 隊長カツラギ通信
- 8 ● 営農だより
- 9 ● 園芸ノート「シュンギク」
- 10 ● 情報ステーション
- 12 ● 法律税務相談「弁護士と他士業との違い」
- 13 ● 警察署だより
健康百科「お年寄りに多い結核」
- 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



ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていた。脂ら、さほど太ってはいませんでした。脂肪の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だどついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか?

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)

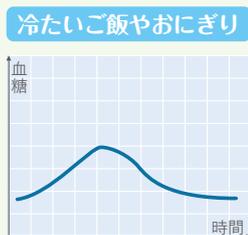
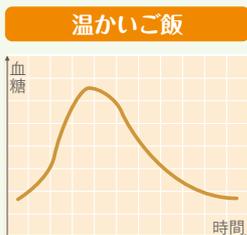
という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかにするため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになりかねません。そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントが、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g 168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えるとよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットにチャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事を取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにするだけで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。



冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。

人間の消費カロリーは年齢や活動量

によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずに充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅で行える筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。

まずは4週間のチャレンジがおすすめです。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

1日のカロリー配分の基本 ※昼夜は逆も可

☀朝30% ☀昼30% ☀中20% 🌙夜20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	🍙	🍙🍙	🍙🍙🍙	🍙🍙🍙🍙
昼 おにぎり	🍙	🍙🍙	🍙🍙	🍙🍙🍙
中 おにぎり	🍙	🍙	🍙🍙	🍙🍙
夜 おにぎり	🍙	🍙	🍙🍙	🍙🍙
1日合計	4個	6個	8個	10個
おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	🍙	🍙🍙	🍙🍙🍙	🍙🍙🍙🍙
おにぎりの個数	-1個まで	-2個まで	-3個まで	-4個まで

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」 <http://onigiridiet.com>

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

$$\text{①基礎代謝基準値} \times \text{②生活活動指数} \times \text{③体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$$

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば

50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合
A21.5 × **B**1.5 × **C**70(kg) = 約2258kcal

食べて実感！津安芸の新米

新米の季節がやってきました。おにぎりダイエットのお米は地元の美味しい新米にしませんか？

●安濃津ロマン

当JAでは、津安芸管内の農家の皆さんが丹精込めて作ったお米「コシヒカリ」をプライベートブランド米「安濃津ロマン」という商品名で販売しています。カントリーエレベーターで乾燥させた後、低温倉庫で保管します。米そのものの品質、食味を維持し、注文に応じて精米して、消費者の皆さまへお届けしています。



営農生活部 購買課 土性 達也

●食味等を重視したお米『こだわり米』

昨年度より販売を開始した「こだわり米」は、津安芸管内で育てられたコシヒカリ等米の品質条件を上回る、整粒歩合71%以上、食味計で食味値75点以上の粘りのある美味しいお米を厳選し認定しています。ファーマーズマーケットみどりの交差点店やJAグリーン津店、購買課で取り扱っています。



JA津安芸では平成28年産のプライベートブランド米『安濃津ロマン』と『こだわり米』の売り出しを予定しています。詳しくは購買課(フリーダイヤル 0120-191321)までお問い合わせください。



津市梨振興協議会

丹精込めた梨 初出荷

津南部営農センターは8月2日、梨「幸水」の初出荷を行い、持ち込まれた約370kgの梨をその日のうちに県内市場へ向けて出荷しました。

今年はずより出荷日が1日早く、糖度も12度以上と品質は良好です。津市梨振興協議会の

乗竹孝昌会長は「少し雨量が少なかったが天候にも恵まれ、全体的に玉のびも良くまずまずの出来。このままお盆までに出荷を終えたい」と話しました。



▲選果作業の様子



▶梨の収穫作業の様子

ちやぐりんフェスタ 食と農を親子で学ぶ



▲もんじゃ焼きを作る参加者

女性部は8月19～20日の2日間、本店料理教室で夏休み恒例の子ども向けイベント「ちやぐりんフェスタ」を開き、親子15組（39人）が参加しました。

フェスタでは家の光協会が発行する子ども向け月刊誌「ちやぐりん」8月号に掲載された工作やクッキングに親子で挑戦しました。

工作では紙コップで作ったタコで魚つりをしたり、クッキングでは冷やし中華風のうどんやもんじゃ焼きを作りました。

若年層向けの女子会

地域の若い女性を 女性部員に！

女性部は8月10日、本店料理教室で50歳未満の女性を対象に「女子会」を開きました。会には地域の若い女性3人が参加し、女性部役員と一緒にクッキングに挑戦。メニューはJAの家庭雑誌「家の光」に掲載されている野菜たっぷりの健康レシピで、みんなで完成した料理を試食しながらお喋りを楽しみました。参加者は「またこのような機会があれば参加したい」と話していました。



▲女性部役員から料理のコツを教わる参加者

JA津安芸農産物産直部会 加工品講習会 会員の加工品販売を支援

JA津安芸農産物産直部会は7月28日に本店で、産直部会員を対象に「加工品講習会」を開催しました。津保健所衛生指導課の伊東さんを講師に招き、加工品を販売

する場合の手順や手続きの方法などが説明されました。その後多くの参加者が質問しました。

今後も営農対策部販売課では園芸特産物の販売強化に向け、加工品の販売支援として保健所との仲介役の役割やアドバイスをさせていただきます。



▲津保健所職員から説明を受ける参加者

ふれあい農業塾 自慢のメロンを収穫！



▶メロンの出来栄に笑顔の受講生

8月10日、ふれあい農業塾の管理圃場付受講生は農業塾のハウスに集まり「メロン収穫祭」を行いました。ハウスの中は熟したメロンの甘い香りに包まれ、受講生は「せいのっ」で一斉にはさみを入れて収穫しました。計りでメロンの重さを計ったり、メロンとともに笑顔で記念撮影をしたりしていました。

第9期、晴れて卒業

ふれあい農業塾は8月5日に本店で閉講式を行い、31人の受講生がめでたく卒業しました。昨年の9月から一年間、講義や実習を通して農業の基礎知識を学んできた受講生は「技術的なことを習得したほうが良いものが作れるとわかりました。一年間楽しかったです」と晴れやかな笑顔で話していました。卒業生の中には産直部会に加入し「ファーマーズマーケット」「みどりの交差点」へ出品される方もおり、閉講式を終えた受講生は今後の営農活動に意欲を見せていました。9月からは新たに第10期をスタートします。



▲修了証書を受け取った卒業生

栗真地区運営協議会 講習で地域活性化

栗真地区運営協議会は栗真集荷場で7月10日に「和菓子作り」、8月6日に「園芸講座」を開催し、組合員や地域の方など30人が参加しました。

和菓子作りでは、しんよやく商品を使ったいばら饅頭やみょうが饅頭をみんな協力して作りました。



▲和菓子作りをする参加者

園芸講座では、高野尾地区でブルーベリーを栽培する立木さんからブルーベリーの剪定方法が説明され、また販売課職員から野菜の貯蔵方法を学びました。



▲ブルーベリーの剪定方法を説明する立木さん

芸濃営農センター

「健康体感館」オープン！

8月22日、芸濃営農センター特設会場で「健康体感館」をオープンしました。JAでは低周波・電位組み合わせ家庭用医療機器を



▶オープン当日は粗品をプレゼント！

組合員や地域の方に体感していただけるように無料で開放しており、開催期間はオープンより約1ヶ月間の予定です。オープン初日は組合員や地域の方など多くの方が体感に來られ、その後も連日來られる方もおり、憩い・ふれあいの場となっています。効能効果として、頭痛・肩こり、不眠症及び慢性便秘の緩解などがあります。



▲電流が流れていることを手を通して確認



芸濃支部の役員です。
季節にあったお菓子作りをしたり、
小物教室ではかわいい小物
作っています♪
皆さんも参加してみませんか？



芸濃支部

少人数ではありますが、そこを活かして
ワイワイ楽しく活動しています。

お楽しみ企画

綺麗な布を編みこんで「布ぞうり」を作りました！
素足で履いて歩くと気持ち良いんです♪



芸濃支部

部員数 29人

対象地区 棕本・明・

安西・雲林院

小物教室

帽子のブローチや花のポーチなど、
いろんな小物を作っています！



女性部員が教える！ コーヒーワインゼリー

材料

Aコープゼリーの素 コーヒー …………… 1袋 (70g)
ワイン又はノンアルコールワイン…………… 50ml
水…………… 250ml

- ① 熱湯 (80℃以上) 250mlに、ゼリーの素1袋 (70g) を
加え、よく溶かします。
- ② ①のゼリー液にワイン50mlを加え、よく混ぜます。
- ③ グラス・カップなどに注ぎ、固めます。

役員コメント



コーヒーとワインの風味が活きた
ちょっと大人なデザートです！



草もち作り
みんなで協力して
楽しくクッキング♪

次回のスケジュール

9月	お楽しみ企画③ (お菓子)、小物教室
10月	親睦旅行

芸濃支部事務局 ☎0120-056041

おすすめ一品

桃のババロア



材料 (6人分)

桃 (缶) …………… 4個 牛乳 …………… 100cc
砂糖 …………… 大4 粉寒天…………… 小1.5
生クリーム …………… 150cc

- 1 桃、砂糖、生クリームをミキサーにかける。
- 2 鍋に牛乳と粉寒天をあわせて煮立たせ、1を加えてよくまぜ、器に流し入れ冷やし固める。



**ワンポイント
アドバイス**



↓ミキサーで滑らかに仕上げます。

講師 秦 佐知子先生 (平成28年度第2回女性部クッキング教室)

ホンネ本音で語る座談会



カツラギ 兄石井肇

カツラギ 弟石井彰

中川塾長

カツラギ…津市出身の一卵性の双子コンビ。三代目三重県住みます芸人を務め、2015年6月より当JAの農業PR隊長として活動中。 中川塾長…ふれあい農業塾の塾長を務める。

ふれあい農業塾での1年の活動を終えて、カツラギの2人と塾長の中川課長補佐に本音でトークしてもらいました!

中川塾長
カツラギ2人
兄石井肇
弟石井彰

中：ふれあい農業塾第9期の修了証書をお渡しします。お疲れ様でした!



修了証書授与

カ：ありがとうございます! 中：ふれあい農業塾第9期の修了証書をお渡しします。お疲れ様でした! 弟：やり始めた頃は、野菜は水をあげたら、なんとかなると思ってたんです。けどそれだけじゃなくて、肥料をあげたり、わき芽とって手入れしてあげたり、愛情を注いであげないと上手く育たないと分かりました。 兄：今では自分の子どもみたいですね。この前めっちゃ可哀想なことが雑草に見えて、引っ掻いてしまつて…。すごいちっちゃいニンジンが出てきて、すぐ植え直してあげました。

中：一年間、農業塾で活動してみようでした? 弟：一年間あつという間でした。ずぶの素人からスタートして、塾長はもちろん、他の受講生にも教えてもらい、ふれあいながら作業できたので楽しかったです。 兄：農業の大変さもわかりました。スーパーで売っているような野菜に育てるにはまだまだ経験が足りないと感じました。 中：今まで農業した経験はないんですか? 兄：全然ありません、髪の毛育てたくらいですかね。 弟：なんで髪の毛やねん。野菜ちゃうやんか。 中：農業塾に参加する前は不安でしたか? 兄：ほんまにできるんやろかと思いましたが。芸人なので僕らが楽しいだけじゃなくて、受講生みんなに受け入れてもらえるか不安でした。 弟：やり始めた頃は、野菜は水をあげたら、なんとかなると思ってたんです。けどそれだけじゃなくて、肥料をあげたり、わき芽とって手入れしてあげたり、愛情を注いであげないと上手く育たないと分かりました。 兄：今では自分の子どもみたいですね。この前めっちゃ可哀想なことが雑草に見えて、引っ掻いてしまつて…。すごいちっちゃいニンジンが出てきて、すぐ植え直してあげました。

中：周りから何か言われたり、反響はありましたか? 兄：広報誌「あぜみち」に毎月載せてもらっているの「見たよ!」と声をかけてもらっています。 弟：個人的にTwitter

弟：個人的にTwitter 中：9月からふれあい農業塾の第10期が始まります。カツラギの2人は先輩として、受講生のサポート



対談の様子

をやっている、農業塾の様子をアップすると「頑張つて!」と応援してもらったり、質問されたり。だから手は抜けません!

中：他の受講生と関わってどうでした? 弟：始めは僕らがボケると「何言つとんの?」みたいな反応でした。 兄：そんな中、野菜が助けてくれました。農業PR隊長ではありませんけど、逆に受講生に教えてもらっていました。

中：一番印象に残っていることは何ですか? 兄：市場視察ですね! 弟：ちょっとした遠足みたいな感じで楽しかったです。



市場視察でセリを間近で見学

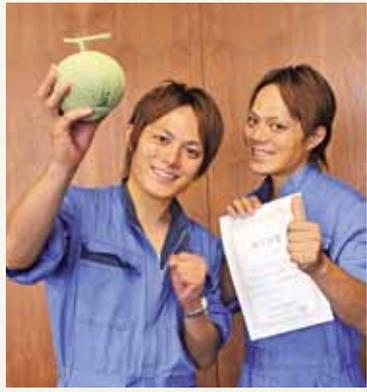


玉ねぎが長雨で溶けて、ショックを隠せないカツラギ

中：9月からふれあい農業塾の第10期が始まります。カツラギの2人は先輩として、受講生のサポート

役として活動してもらおう予定ですが、できそうですか? 兄：そうですね。第9期の活動が活かされるのが第10期だと思います。まずは先輩である僕が、がちがちの縦社会を見せてあげますよ! 弟：いらんから! 一番後輩やからな! 中：ふれあい農業塾の受講生の中には農業が初めての方も多いと思うので、僕らは受講生のみなさんに一年間で得たもの、感じたものを伝えられたらと思います。

中：最後に農業PR隊長としての意気込みを聞かせてください。 弟：僕らが農業PR隊長になったのも、若い人に農業の楽しさや大切さなどを伝えていくことが目的なので、今後も活動をSNSなどで発信していきたいです。 兄：もし芸人としてあかんでも、農業でやっていけるぐらいの意気込みでやっていきたいな。頑張ります。 力：これからも応援よろしくお願います!



ケイカルが

おいしいお米を作る理由



ケイカルで育った稲は

1. 葉や茎が丈夫になり、受光態勢を向上させて光合成作用を高めてデンプン蓄積量を増やし玄米の登熟を高めます。
2. 登熟が良くなると、大きなデンプン粒が密につまった粒厚の高品質なお米をつくり出します。
3. 窒素施用量が同じならばケイカル施用によって米粒中のタンパク質含有量がより少なくなります。
4. ケイカルで作ったお米は、ミネラル分が高く、長期保存してもおいしさをより長く保つことがわかっています。



ケイカルはいつやったら良いの？

水稲は生育初期から収穫期までけい酸を吸収しますので、基肥で十分な量を施用しましょう。収穫後に生わらの上にケイカルを散布してすき込むと、生わら腐熟を促進させ、労力の軽減にもなります。

J A 請負散布を利用してラクラク散布！

J A では、大型トラクターでのケイカル散布を行っています。散布作業の労力を考えると J A 請負散布が有利です。



ケイカル(砂状)の場合

J A 請負散布 200 kg
個人散布 20 kg × 10 袋 5,300 円
5,000 円 (予約価格)



ケイカル(砂状) 20 kg

お申込み・詳細につきましては、お近くの営農センターにお問い合わせください。

稲にはこんなにケイカルが必要 (10a 当たり)

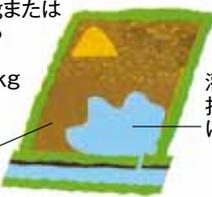
収奪けい酸量 156kg



稲が吸収するけい酸 120kg
溶脱するけい酸 36kg

天然供給けい酸量 83kg~128kg

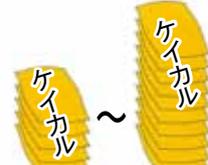
稲わら500kgまたは堆肥1トンから持ち込まれるけい酸量 50kg



土壌から供給されるけい酸量 5~50kg (砂質土~粘質土)

灌漑水から持ち込まれるけい酸量 28kg

差引不足けい酸全量 28kg~73kg



ケイカルとして 100kg ~ 200kg (粘質土) ~ (砂質土)

保証成分 (%)

可溶性けい酸	23
溶性りん酸	2.5
鉄分	12
アルカリ分	43
溶性苦土	2.3
溶性マンガン	3



使い方

10アール当たり施肥量 5~6袋
通常のケイカル肥料に比べて原料がより精製された転炉スラグを使うので、稲に対するけい酸成分の吸収率が35~6倍高くなるため、ケイカルの半分程度の量で効果があります。

- #### 特長
1. 土壌中の有毒ガスの発生を防ぎ、水稲の根を保護し秋落ちを防止します。
 2. 玄米中のタンパク質含有率を下げ、食味が向上します。
 3. 登熟をよくし、高品質、安定生産に効果があります。
 4. 茎や葉を強くして、病害虫、冷害、倒伏防止に効果があります。
 5. 水分の蒸散を調整し、干ばつに強い稲をつくり出します。
 6. 石灰を含んでいますので、酸性土壌を中和改良します。
 7. 有機物の分解を促進します。

コストダウンと労力軽減に!!

農カアップ(粒状) 20kg

シユンギク

冬の鍋物用シユンギクは
これからがまきどき

冬の鍋物に欠かせないシユンギクですが、天ぷらやおひたしにも向き、近年は生のままサラダやトッピングにと、幅広く用いられるようになりました。

いずれも取りたての新鮮さが魅力。栽培もしやすいので家庭菜園の野菜としてはうってつけです。

地中海沿岸地方の原産、日本へは中国を経て室町時代に渡来し、江戸時代から栽培が盛んになりました。春に黄色い花をにぎやかに咲かせるので「春菊」の名が付けられました。地域によっては「菊菜」と呼ばれることもあります。まきどきは9月。種の準備をしましょう。

葉の切れ込み具合によって、大葉種、中葉種、小葉種に分かれますが、現在主に流通しているのは切れ込みが目立つ中葉種です。

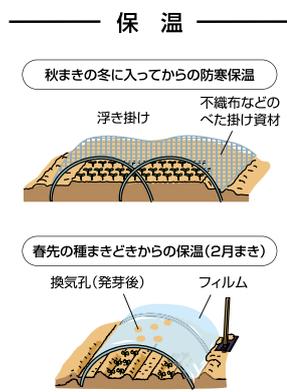
切れ込みが浅く大型の葉の大葉種は葉肉が厚くて柔らかく、香りが強いです。この他に、茎が太くて長く伸びヤシの木のような草姿となり、癖の少ないスティックシユンギクがあります。サラダや天ぷらにしておいしいです。

種まき

土壌に対する適応性はかなり高

いですが、乾燥には弱いので、保水力のある畑を選びましょう。生育適温は15〜20度ですので、低温期に良品を得るには、フィルムやべた掛け資材により保温しま

す。



種まきの際には、シユンギクの種子は充実度にばらつきがあり、もともと発芽率が低い性質があるので、やや厚まきにし、芽が多く出たところを間引きして生育をそろえるようにしましょう。セルトレイで育苗する場合は、1穴に種を1cm位の深さに1粒まきます。本葉1枚の頃に苗床に移植し、本葉5〜6枚になったら、畑へ植えてください。種子は好光性で、土が厚いと発芽しにくいですが、覆土はやや薄めにし、覆土が厚い部分は芽が出たら間引きます。

間引き

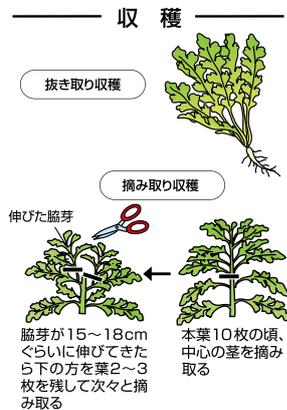
間引きは本葉2枚の頃2〜3cm

板木技術士事務所 ● 板木利隆

間隔に、本葉7〜8枚の頃5〜6cm間隔を目安とします。間引き後は畝間に追肥し、軽く耕し込んでおきます。

収穫

収穫は、株ごと抜き取る方法と、本葉10枚ぐらいになったら下の方の葉を3〜4枚残して中心の茎を



摘み取る方法があります。摘み取りの場合は、中葉種の中でも茎が伸びやすい新種を用い、最終株間を10cmぐらいに広く取り、多くの良い側枝を出させるために図のように摘み取ります。

③水切れに弱いので、水やりには注意！

尿素などの窒素肥料は1度にあげすぎないこと。害虫の発生の元になります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JAグリーンおすすめ



シユンギクを栽培したいあなたに！

種まきに
タキイの種まき培土

堆肥
完全発酵牛糞
しおさい

肥料
園芸化成682
窒素が多い肥料がおすすめ。

殺菌剤
アミスター20フロアブル
炭素病に効果的です。
Zボルドー銅水和剤
…ベト病に効果的です。

殺虫剤
ダントツ粒剤
…アブラムシに効果的です。
ゼンダーリ顆粒水和剤
…ヨトウムシやアオムシに効果的です。

マルチ
サンサンネット
(幅18m×長さ5m)



切花の種入荷しました！
9月播きの花の種をたくさん取り揃えています。

私のオススメは
金魚草・アスター・
ゴデチャ・ストックです。
お彼岸頃にまくと
いいですよ！



JAグリーン津店
岡林 瑠奈

JA SS
津給油所お得なお知らせ

毎週土・日曜日
 ガソリン 軽油 **特売日!**

イベント期間
 8月20日(土)~9月25日(日)

オイル交換キャンペーン
距離が来ていませんか?

通常価格	キャンペーン価格	組合員カード提示
SL10W30(1,200円/L)⇒	960円/L	840円/L
SN5W30(1,500円/L)⇒	1,200円/L	1,050円/L
SN0W20(1,600円/L)⇒	1,280円/L	1,120円/L

オイル交換時、スタッフに声をかけてください。

JA SS セルフ JA津安芸 津給油所
 TEL.059-229-3509

ASSOCIATION オイル&タイヤショップ
 タイヤ オイル 洗車
 当店専門スタッフにおまかせください!!

**使わなくなった農業機械、
倉庫で眠っていませんか?**

その
農業機械

買い取ります!

※型式や年式、使用程度等により処分料が発生する場合がございます。

離農・集団営農・農業法人への委託など様々な理由で機械を処分したい方、倉庫をスッキリさせたいと思われる方、ぜひ一度 JA 津安芸農機センターへご相談ください。

JA 津安芸 農機センター TEL 059-229-3510

県内農畜産物抽選権付定期貯金

結いの恵み
 -みえの宝-

[取扱期間]
 平成 28 年 8 月 15 日(月) ~ 平成 28 年 10 月 31 日(月)

スーパー定期貯金(1年・自動継続)を新規で10万円以上お預けいただいた個人の方に三重県下JAバンク全店舗合計で最大3,500名様にプレゼント!

特等 伊賀牛ウデロースすき焼き用(冷凍)(700g) **500本**

1等 伊賀米コシヒカリ(5kg×2袋) **1,000本**

2等 伊賀牛カレー(中辛・辛口×各2箱) **2,000本**

※写真はイメージです。

商品紹介 つくる人、食べる人を結ぶ、豊かな恵み。みえのおいしさを、あなたのもとへ。

「結いの恵み〜みえの宝〜」は、三重の「食」を通して、JAバンクのお客さまと生産者をつなぐ「結い」となることをめざして誕生しました。

「結いの恵み〜みえの宝〜」という愛称には、おひとりおひとりの暮らしを支えながら、県内農畜産物ファンの拡大、地産地消の促進、産地の活性化をめざすというJAバンクの想いを込めています。

応募方法 店頭にご用意しております「応募用紙」に必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

抽選権 10万円につき、1口の抽選権をおつけします。ただし、抽選番号(抽選券)の発行はいたしませんのでご了承ください。自動継続後の定期貯金には抽選権は付与されません。

抽選日 平成28年11月(予定)

賞品発送 平成28年12月から順次発送予定

当選者の発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お話しませんか?生活設計を。三重県下JAバンクです。
 JAバンク三重 検索

適用金利 年 **0.11%** (税引後年0.087%)

あぜみち8月号P10「営農だより」の「平成28年度営農センター秋期農繁期対応のお知らせ」におきまして津南部営農センターのフリーダイヤルに誤りがありました。つきましては下記の通り訂正させていただきます。関係の方々にご迷惑をおかけしましたこと、ここに深くお詫び申し上げます。

誤 **0120-057047** 正 **0120-059047**

津市からのお知らせ

津市多面的機能活動のつどいの開催について

とき

平成28年10月12日(水)13時30分～

ところ

津市白山総合文化センター(しらさぎホール)
(津市白山町二本木 1139-2)

内容

農業・農村が有する多面的機能の維持・発揮に係る共同活動について、優良事例の表彰及び受賞組織による事例発表などを行うことにより、活動組織に対しては今後の活動の参考にしていただくとともに、これから新たに取組を検討する地域に対して更なる制度の周知を図るため、津市多面的機能活動のつどいを開催します。

お問い合わせ

津市農林水産政策課

☎ 059-229-3172 FAX 059-229-3168

Personal Order ～特別ご招待会～



2016 JA津安芸 紳士服・レディースフォーマル展示会

開催日 9月 23日(金) 10:00～19:00
24日(土) 10:00～17:00

会場 JA津安芸本店 別館3F特設会場

「こだわりの一着をお好みのスタイルで」をコンセプトに、JA特別企画として各種スーツ等の特別奉仕品をご用意します。ワイシャツ・ネクタイ・バッグ等のメンズ雑貨及びレディース雑貨もご用意しております。ぜひ、ご来場ください。



ご不要になったスーツ(ウール混素材)をご持参ください!
3万円以上のスーツをお買い上げのお客さまに、1着につき
¥3,000の割引をさせていただきます。

主催: JA津安芸 協賛: JA全農みえ・オンワード商事株式会社

津市からのお知らせ

津市国民健康保険に加入されている40～74歳の人へ
後期高齢者医療制度に加入されている人へ

健康診査を受けましょう!

年に1回の健診を受けていますか? 進行するまで自覚症状がないのが生活習慣病の特徴です。ぜひ健診を受け、ご自身の健康管理にお役立てください!

受診期間の終了が近づいてきました!
予約はお早めに!



	特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象者	津市国民健康保険に加入の40～74歳の人	後期高齢者医療制度に加入している人
	妊産婦や長期入院、施設に入所中の人は健診の対象とはなりません	
期間	平成28年7月～12月 (12月の実施は集団健診のみ)	平成28年7月～11月
方法	受診券は6月下旬から順次送付(※1)しています。三重県内の協力医療機関か、市内で実施する集団健診を予約してください。詳しくは、6月16日号広報津別冊「平成28年度津市がん検診と健康診査のご案内」または受診券に同封される案内用紙をご覧ください。	
内容	・身体計測(身長・体重・BMI・特定健診のみ腹囲) ・尿検査(蛋白・糖・潜血) ・血液検査(脂質・腎機能・肝機能・糖代謝・尿酸代謝・貧血等) ・心電図検査(※2) ・眼底検査(一定の基準を満たし医師が必要と認めた場合のみ実施)	・診察 ・血圧測定
自己負担金	平成27年度市・県民税課税世帯 500円 平成27年度市・県民税非課税世帯 無料	平成27年度市・県民税課税世帯 500円 平成27年度市・県民税非課税世帯 200円
問い合わせ先	津市保険医療助成課 保険担当 電話 059-229-3317	津市保険医療助成課 後期高齢者医療担当 電話 059-229-3285

※1 平成28年5月以降新たに加入された人への受診券は8月中旬より随時、発送しています。

※2 特定健診の貧血検査・心電図検査は、市外の医療機関では一定の基準を満たし医師が必要と認めた場合、受けられます。

弁護士と他士業との違い



弁護士 内田 典夫

相談

そもそも弁護士と、行政書士や司法書士との違いは何でしょうか。弁護士は、弁護士法に基づき、「〇〇法律事務所」という名称を使用しますが、最近では、行政書士や司法書士が「〇〇法務事務所」という名称を使用するため、一般の人には区別ができなくなっているのではないのでしょうか。今回は、その違いを解説したいと思います。

まず、弁護士は、一般の法律事務を行うことを職務としています（弁護士法第3条）。その職務に制限はありません。

ところが、行政書士の場合は、行政書士法により、官公署に提出する書類その他権利義務又は事実証明に関する書類の作成を業とするなどと規定され、弁護士に比べかなりその職務は制限されています。

等書類の作成、各書類作成にあり、他の相続人らに依頼者の意向を伝え、書類の説明をすること行政書士法に規定する「権利義務又は事実証明に関する書類」の作成にあたるので行政書士の業務の範囲内であるが、他の相続人らが依頼者の意向を了承せず、遺産分割について紛争が生じ争訟性を帯びたにもかかわらず、他の相続人らと折衝することは、行政書士の業務の範囲外である」などとしています。

また、交通事故の保険金請求手続について、平成26年6月12日大阪高裁判決は、「加害者との間で将来法的紛争の発生することがほぼ不可避免である状況において、その事情を認識しながら、整形外科医宛の上申書や保険会社宛の自賠責保険金の請求に関する書類等を作成し提出することは、この書類には依頼者に有利な等級認定を得させるための必要な事実や法的判断を含むもので、行政書士の業務の範囲外である」などとしています。

同じように、司法書士の場合も、司法書士法により、登記又は供託に関する手続きや法務局や裁判所等に提出する書類の作成を業とする

などと規定され、やはり弁護士に比べ職務は制限されています。ただ、司法書士のうち、所定の研修を受け法務大臣の認定を受けた司法書士については、簡易裁判所の対象となる紛争であって、紛争の目的の価額が140万円を超えないものに関し、相談に応じ、裁判外あるいは裁判上代理したりすることができるとされています。逆に言えば、地方裁判所や家庭裁判所の代理は、司法書士にはできません。さらに、紛争の目的の価額が140万円を超えないものという点に関し、いわゆる消費者金融に対する過払金請求について、紛争の目的の価額が債権額で判断するのか、利息制限法に引き直した額による利益を指すのか、争いがありましたが、平成28年6月27日最高裁判決は、債務整理の対象となる個別の債権の価額が140万円を超える場合は、司法書士は代理できないと判断しました。

以上のとおり、弁護士と、行政書士や司法書士とは、その業務範囲に明かな差があります。弁護士は職務が広く、訴訟の専門家でもあります。紛争が予想される事案は、最初から弁護士にご相談ください。

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	10/1 (土) ローンセンター(本店別館) 10:00~12:00	9/17 (土)、21 (水) 10/1 (土)、5 (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。

【交通第一課から】

平成28年秋の全国交通安全運動について

平成28年9月21日（水）から9月30日（金）までの10日間、秋の全国交通安全運動が次の内容で行われます。

●運動の基本

子供と高齢者の交通事故防止

●三重県重点

横断歩道における歩行者優先の徹底

●全国重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
③飲酒運転の根絶



（特に、反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底）

本運動は、子供から高齢者まで、広く国民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

運動期間中は、市内の主要道路や施設において交通事故発生を抑止を目的に街頭指導取締りや出発式等の広報啓発活動を行います。

9月30日（金）は「交通事故ゼロを目指す日」

記録の残る昭和43年以降、国内で交通死亡事故のなかった日はないという厳しい状況から、平成20年1月に、交通安全に対する国民の意識を高めるため、「交通事故ゼロを目指す日」が定められました。

一人一人が交通マナーを実践し、交通事故に注意して行動することによって交通事故を無くしましょう。

【お問い合わせ先】津警察署交通第課 059-213-0110

【生活安全課から】

特殊詐欺の被害 依然増加傾向

津市内では振り込み詐欺グループに騙され、現金をだまし取られる被害が後を絶ちません。

8月23日現在の被害は16件約4,950万円で、昨年同期より1件約650万円増加しています。次のような文言には注意してください。

手口1 市役所職員をかたって・・・（還付金詐欺）
↓ ATMでは受け取れません。

「国民健康保険料を払いすぎている。携帯電話を持ってATMへ行って」など

手口2 息子や孫を騙って・・・（オレオレ詐欺）
↓ 動揺しない。あてない。本人に確認。

「携帯電話を無くし電話番号を変えた。登録し直して」「電車の中に小切手を入れた鞆を忘れた。お金を貸して」「代わりに会社の者が取りに行く」など

手口3 警察官を装って・・・警察は電話で口座番号等を聞くことはありません。

「詐欺グループを捕まえたらあなたの通帳が出てきた。口座番号を教えてください」警察です。あなたの口座が狙われているので全額下ろして。金融協会が行くので通帳を預けて」

手口4 サイト使用料の名目で・・・（架空請求詐欺）
↓ 身に覚えがないのに電話しない

「少額訴訟 最終通告 契約不履行で民事訴訟請求」「サイト使用料未払い。至急連絡を」

手口5 融資を装って・・・（融資保証金詐欺）
↓ お金を借りるのに、なぜ支払いが必要？

「資金を低金利で融資する。審査するので、まずは保証金や登録料を振り込んで」など

手口6 未公開株・社債の購入持ちかけ（金融機関取引等名目詐欺）
↓ 必ず儲かる？まさか

「老人ホームの入居権が当たった」「入りたい人がいるので権利を譲って」「名義だけ貸して」と誘い後程弁護士等を装い「名義貸しは犯罪です。逮捕されます」など

手口7 その他↓そんなうまい話はないですよ

「ロト6の当選番号を事前に教えます」「以前振り込んだ損害金を取り戻します」など

犯人グループは、常に高齢者を狙っています。知らない相手からの電話には注意しましょう。

自宅の電話をナンバーディスプレイ式や留守番電話機能付きに替えるのも一策です。

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

お年寄りに多い結核

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



「結核」は、かつては国民病といわれるほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。

特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているとされます。結核は今やお年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2・5%と感染は続いています。

結核は「結核菌」が体内に入ってから起る感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫（ひまつ）と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に

人が多い都会や盛り場、病に悩まされるほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。

特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているとされます。結核は今やお年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2・5%と感染は続いています。

結核は「結核菌」が体内に入ってから起る感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫（ひまつ）と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に

人が多い都会や盛り場、病に悩まされるほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。

みんなの お便り



皆さまからいただいたお便りをご紹介します♪

南海トラフ地震特集がとても興味深く非常時持ち出し品と備蓄品を参考にして備えたいと思います。(Iさん 62歳)

編 広報誌7月号で「明日にも起こる大地震を想定して」と題して南海トラフ地震を特集しました。私も初めて自分用の非常持ち出し袋を作りました。Iさんも時間があるときに少しずつでも揃えてみてくださいね!

JAの待ち合い場に置いてある冊子をいつも拝読させて頂いています。数十年も昔に勤めていた事もあり、あたたかいおもてなしに感謝しています。若い方の笑顔とてもうれしいです。メロン狩りに行ってきました!(Tさん 69歳)

編 ご愛読・ご利用ありがとうございます。メロン狩りいいですね!私も行ってみたいです。

我が家の地域周辺の農地の耕作放棄地に「太陽光発電」の設備が数多く見受けられ、再生エネルギー源がどんどん開発されています。(Kさん 74歳)

編 最近増加していますね!農地は日照の良さがウリで太陽光発電には適しており、耕作放棄地を収益物件として変える手法として注目されています。当JAでも、太陽光発電の取り扱いをしています。

いつも雲出店を利用しています。15日に預金に行った時にあぜみちをもらって帰りました。ちょうど税金の事が気になっていたの次の日16日が相談日でしたので早々相談できて助かりました。(Nさん 51歳)

編 ご利用いただき、ありがとうございます。当JAでは税務に関するご相談を顧問税理士が個別に伺っています。予約制となっております。開催日は左ページのカレンダーにも掲載していますので、事前にローンセンター窓口までお気軽にお問い合わせください。
ローンセンター TEL:059-229-3503

園芸ノート欄をいつも楽しみに見えています。家庭菜園の勉強になります。トマト、ピーマン、ナス、トウモロコシ、大豆、スイカ、キュウリ、ニンジン、緑の野菜など自分で食べるものを作ります。とても参考になります。一つ教えてください。今年のコンニャクが変です。上は葉もじくも伸びて大きいのに芋が生長しません。なぜでしょうか。教えてください。(Iさん 74歳)

JAグリーン津店 現物を見ていないので正確なことは言えませんが、症状から窒素分が多いように思われます。同じ場所で前回植えた作物が窒素以外のものをよく吸収するものであったことなどが考えられます。対策としてはリンカリの肥料を入れたら芋ができるかもしれません。もしよろしければ、写真をとって最寄りの営農センターへお問い合わせください。

タテのカギ

- 1 分速を60倍すると
- 3 ーにかけて育てた作物
- 5 無の反対語
- 6 () や【 】などのこと
- 7 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- 9 引いて当たり外れを決めます
- 11 一重の人も二重の人もいます
- 13 あまり腕の良くない医者のこと
- 15 鳥籠の中に付ける棒
- 17 マツタケをー蒸しにして食べた
- 19 ーのように丸い月
- 20 カメやカッパの背中に付いています
- 21 プロレスの試合で「カーン!」と鳴ります

ヨコのカギ

- 1 ススキや団子を供えて月を觀賞します
- 2 芸事の家元のこと
- 3 ーは熱いうちに打て
- 4 お遍路さんがぐるりと巡る
- 6 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- 8 夫のパートナーです
- 10 ゆっくりした速さで走ること
- 12 丸々としたーのような赤ちゃん
- 14 巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえ
- 16 花束に結ばれいっそう華やかに
- 18 宣伝などを書いて通行人に配る物

先月号の答え

フ	ウ	リ	ン	イ	ト
ア	ズ	キ	バ	ツ	グ
ン	テ	マ	ロ		
セ	ン	キ	ヨ	ク	
ア	セ	エ	リ	サ	
シ	ラ	ス	メ	イ	
カ	ギ	バ	チ	ン	コ

A B C D E
センブウキ

メッセージ付でプレゼント!



クロスワードパズル

1	5	7	13	20		
	B					
2			14	17	C	
		8	11	18		
	6			15		
			D			
3			12		21	
4		9		16	19	
		10				E

プレゼント

みんなのお便り掲載者・クロスワードパズル正解者の中からそれぞれ5名さまに、食材センターおすすめの「季節の一鉢」をプレゼントします。

花言葉「乙女の真心」



コスモス

※写真はイメージです

みんなのお便り応募方法

はがき・FAX・Eメールのいずれかの方法で、必要事項をご記入のうえご応募ください。
①パズルの答え
②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
③JAへのご意見や「あぜみち」への感想、身近に起こった出来事・イラストなどを記入の上右記の宛先へ送ってください。

※応募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及びプレゼント発送以外には使用いたしません。
※プレゼントの当選は、発送をもって発表にかえさせていただきます。

- ①パズルの答え
- ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
- ③JAへのご意見や「あぜみち」への感想、身近に起こった出来事・イラストなど

宛先

〒514-0057 津市一色町211
JA津安芸 企画広報課
FAX 059-223-0912
Eメール master@ja-tsuaage.or.jp
左記の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。



応募締切日 平成28年10月10日



『新しい命』
美里町北長野 まさまささん

残りの部分水耕栽培のつもりで容器に入れておきましたら命が誕生しました。

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ね！



『こんな所に』
栗真小川町 マリンちゃんさん

家の駐車場の片隅にひっそりと咲いていました！



『クリの花』
栗真町屋町 チュンさん

朝のジョギングで見つけた。



『破竹のキュウリ』
美里町穴倉 別所さん

偶然、キュウリが竹の枝の中に生きてきました。まさに破竹の勢い！



『ふうらん』
芸濃町北神山 ベジタブル8さん
まきの木に移植しました。いい香り
がお届けできなくて残念!!



『大家族』
栗真小川町 タカピーさん

6人兄弟に又双子の赤ちゃんが生まれました。



『昔、懐かしい水車』
雲出島貫町 秀ちゃんさん



『清楚なハス(高田本山にて)』
栗真町屋町 セツちゃんさん
早朝静かに咲いていた。



『ひねくれもの』
高野尾町 ナッキーじいさん

わが家の家庭菜園のキュウリです。暑い日が続き、今年一番のひねくれものです。



『ふたごトマト』
分部 信さん

仲良しのふたごトマトがとれました！

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。

- 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-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。



古紙配合率100%再生紙を使用しています

