

JA津安芸通信

# azemichi あぜみち

2018 March  
**3**  
vol.344



**特集** 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

タウンフラッシュ

白ネギ収穫作業の機械化進む ④

営農だより

平成28年産出荷契約米  
最終精算のお知らせ ⑧

園芸ノート

チンゲンサイの上手な植え付け ⑨

情報ステーション

平成31年度新規採用職員募集のご案内  
津給油所BOXティッシュ3箱引換券 ⑩

みなさまのおかげで



# 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨てててます！』を監修したお2人に教えていただきました。

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん(左)と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。



**驚きの新事実！  
知らないと損する  
栄養の取り方**

## ●野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

## ●野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われるのではないのでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせ

などですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた(口スしていた)、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

## ●効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

今日からすぐに生かせる知識が満載!

『その調理、9割の栄養捨ててます!』



監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部  
発行：世界文化社  
定価：1,400円+税  
病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。  
イラスト：石川ともこ

# 栄養素を最大限に取る 調理法大公開！

## ニンジン

皮ごとと加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

### 調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。

## キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU（キャベジン）。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

### 調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲むスープがお勧め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。

## 長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

### 調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

## ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はホウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

### 調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



自己改革

津安芸ネギ生産部会

## 白ネギ収穫作業の機械化進む



1月25日 白ネギ収穫機で次々に収穫



産地化をめざす!

白ネギ栽培面積拡大による産地化をめざし、1月25日に「白ネギ収穫機研修会」を部会員の圃場で開きました。津安芸ネギ生産部会の部会員5人が参加し、収穫機の実演でスピーディーに白ネギを掘り上げる様子を見学し、次々と収穫ネットを束ねていききました。今回使用した収穫機は部会設立時に当JAが寄贈したもので、部会内で共有して使用します。

研修会に立ち会った販売課職員は「同機種は100mの畝を90分で収穫できる優れたもの。出荷調整作業とのバランスをとりながら積極的に利用してもらいたい」と話しました。平成32年には栽培面積を5ha、生産者数を25人にし、産地化することを目標として活動します。

## チャリティーで津市から感謝状 地域貢献

1月25日、津市白山総合文化センターで「第12回津市社会福祉大会」が開かれ、JA津安芸の取組みに対し前葉泰幸津市長から感謝状をいただきました。

同大会は、社会福祉に深い理解と関心をもち福祉の増進に尽力し、その功績が顕著な個人及び団体・企業に感謝状を授与するものです。

当JAは地域貢献活動の一環として、JAまつりで管内野菜（タマネギ・ニンジン・サツマイモ）のPRを兼ねた「地元野菜を使った職員手づくりカレーライス」を販売。売上金をチャリティー金として、地域福祉に役立ててもらおうと、昨年12月に津市へ寄付しています。



▲前葉津市長から感謝状を受ける 赤塚理事企画総務統括部長

## 地区で協力して味噌づくり 雲林院地区運営協議会

雲林院地区運営協議会と下川味噌づくりの女性部は2月7日、雲林院福祉会館に集まり味噌づくりをしました。この味噌は10月に毎年開催される地区の体育祭でふるまう豚汁に使用するもので、毎年参加者から好評です。



▲和気あいあいと味噌づくり

## GAP指導員を育成 GAP内部研修会

生産者が安定した経営を続けるために、安全・安心で品質の良い農産物づくりを行う農業生産工程管理（GAP）への取組みが必要となってきました。特に東京オリンピック・パラリンピック開催予定をきっかけに、国内流通でもすでに一部の大手流通チェーンではGAPの取組みを求める動きが出ています。

このような中、当JAではGAP指導員を3名養成し、1月15日には全営農センター職員を対象に「GAP内部研修会」を開きました。研修会では、GAP実践の流れやJGAP導入による経営改善効果について説明がありました。この研修会をスタートとして、今後段階的に研修を行い、各部会や生産者へGAPの説明ができる職員を養成していきます。



▲GAPについて学ぶ営農センター職員

## 自己改革 生産資材コストを削減 年特肥料農薬自己引取り

生産者の生産資材コストの低減を目的に、肥料農薬の早期予約の場合には店舗価格より安く設定した予約価格で提供しています。さらに、大口注文やJAまで引き取りに来る「自己引取り」で、予約価格からさらに値引きして、生産者へ価格還元を行っています。

1月下旬から年間特約肥料自己引取りを行い、予約注文時に自己引取りを選択した多くの生産者が早朝から引き取りに訪れ、営農担当職員が次々に予約注文を受けた肥料を積み込みました。



▲早朝から営農センターに肥料を引き取りに訪れる生産者（安濃営農センター）

## J・A津安芸が個人・団体の部でW優勝 第14回みえJA農産物鑑定大会

みえJA農産物検査協議会は2月6日、JA農産物検査員の鑑定技術の向上と検査の信頼性確保を目的に、JA三重ビルで「第14回みえJA農産物鑑定大会」を開きました。県内全12JAから47人が参加し、うるち玄米、もち玄米、小麦、大豆の試料計50点の品位等級や品種を鑑定し、検査技術を競いました。

結果は、個人の部で当JA河芸営農センターの増田栄作チームが、団体の部では当JAが優勝に輝きました。優勝した増田チームは県代表として、3月9日に開かれるJAグループ全国農産物鑑定大会に出場します。



▲一粒一粒しっかり観察し鑑定する増田チーム



▲みごとと最高得点でJA津安芸が優勝  
左から施設利用課 長谷課長・河芸営農センター 増田チーム・TAC課 西之坊課長・販売課 森課長補佐

## 津市チームをJAが応援 第11回美し国三重市町對抗駅伝

2月18日に三重県で開催された「第11回美し国三重市町對抗駅伝2018」を前に、当JAの高村理事長とJA三重中央の植村常務が津市庁舎を訪問し、出場する津市チームの選手団を激励しました。

当JAからは津市チームに伊勢茶とスポーツドリンク（500ml）をそれぞれ48本、JA三重中央は一志米60kgを贈呈し、激励しました。



▲津市チームに激励品を贈る当JA高村理事長（右）とJA三重中央 植村常務（左）

## 本格的な原木栽培に挑戦 ふれあい農業塾

2月18日、「ふれあい農業塾第6回」の実習では「シイタケの原木栽培」に挑戦しました。

受講生は講師から植菌の仕方や管理の方法などを学び、原木に電動ドリルで穴を開けて、金槌でシイタケ菌を打ち込みました。収穫は2夏越えた秋からとなります。肉厚で色の濃いシイタケができるかと好評です。参加した受講生は「なじみの深いシイタケがどのように作られているのか、学ぶことができて面白かったです」と話していました。



▲シイタケ菌を打ち込む受講生

# 女性部 トピックス

## 女性部 部員募集



TEL 0599-229-3502  
本店事務局(管農企画課)



生活・健康  
農業・環境  
地産地消・食育を  
テーマにした活動ね♪

会員全員が  
参加できる  
本部活動は、  
「トマト  
ケチャップ  
講習」  
みたいな  
講習や…

女性部って  
耳にはするけど、  
どんな  
集まりなの？

友達や仲間と  
いろんな活動に  
参加して、  
充実した時間を  
過ごすための  
集まりよ♪

そうなんだ！  
いろんな活動って  
どんなの？

女性部員

他にも  
地区ごとに  
分かれて活動する  
支部活動では  
「ミニ運動会」  
なんかもあるよ♪  
地区独自の  
いろんな講習や  
教室もいっぱい  
あるんだよ♪

楽しいイベントがいっぱい！

大丈夫！  
先輩たちが優しく  
教えてくれるから  
どんな  
チャレンジ  
してほしいな♪

すごく  
楽しそうだけど  
やったこと  
無いことばかりで  
心配だなあ…

「小物教室」  
みたいな  
6〜12月まで  
毎月1回  
開催する  
教室があるよ♪

女性部に興味のある方は  
お気軽にご連絡  
くださいね♪

あ、本店事務局の  
2人もお誘いに  
来てくれたよ♪

女性部に入ると  
いろんな人と出会えるんだね！

そのとおり♪  
活動を通して  
自分でも知らない  
新しい自分を  
発見できるかも！

もちろん！  
JA津安芸管内に  
居住する女性が、  
この会の主旨に  
賛同する方なら  
誰でも加入  
できるんだよ♪

へ〜！部員の方々の笑顔がステキね♪  
でも私も女性部に  
入れるのかな？



## 野菜で一品

## おこげのスープ

平成29年度 第2回女性部クッキング教室 レシピより  
家の光 派遣講師 秦 佐知子 先生

### 材料(6人分)

ごはん …… 茶碗3杯分	タケノコ …… 100g	スープ
豚薄切り肉 …… 150g	青ネギ …… 1本	中華スープ 6カップ
干しエビ …… 6尾分	揚げ油・かたくり粉 …… 各適量	塩 …… 小さじ1
生シイタケ …… 3枚	豚肉の下味 …… 塩・酒各少々	酒 …… 大さじ1
		醤油 …… 大さじ2/3
		ゴマ油 …… 小さじ1

### 作り方

- 1 ごはんはオープンペーパーにはさみ、めん棒で薄くのばし、180℃のオーブンで10分間焼いたら200℃の油でカリッと揚げて器に入れる。
- 2 鍋にスープを入れ、干しエビをつけておく。
- 3 生シイタケは千切り、タケノコは薄切りにして鍋に入れ、火にかけて味をつける。
- 4 下味をつけた豚肉にかたくり粉をつけ、スープに入れて火が通ったらおこげの上に注ぎ、青ネギのななめ切りを浮かべる。

安心で美味しい野菜  
食べてみてくださいね♪

畑には珍しい  
野菜がいっぱい!



田中正美さん(71)



## みどりの交差点に 出荷する生産者の 畑に直撃取材!

津市雲出伊倉津町で野菜や切花を栽培する田中正美さんは、産直部会員になって6年目。過去には当JAのふれあい農業塾も受講し、現在20坪以上の畑を一人で管理しています。農業で元気ハツラツな田中さんに直撃取材してきました。

### 栽培のこだわりは?

夫や孫に体に良いものを食べさせてあげたいと思い、最低限の農薬しか使わない栽培方法を取り入れています。その代わりに虫がたくさん出るので、定植前に防虫として干して細かくちぎったみかんの皮を土へひと掴み入れたり、夜中に白菜などについていたナメクジを手作業で取り除いて対策しています。

### 元気に農業を続けられる秘訣は?

一人で栽培しているので出荷量はとも少なく、形も不揃いですが、それでもみなさんが喜んで買ってくださいとても嬉しいですし、野菜たちも喜んでくれると思います。

この前葉が虫に食べられ穴の開いた野菜を出したとき買いに来られた方に「これがいんです。虫も食べるくらい安全ということですから、子どもにも安心して食べさせられます」との声をもらい、手間を惜しまずこれまで頑張ってきた良かったなと思いました。

また、みどりの交差点の店長や店員さん、出荷しに来る方たちとお話でき、とても充実した毎日を送ることができています。

### 珍しい野菜が多いですね!

「新しいもの好き」で、珍しい品種に毎年チャレンジしています。冬場だけでも栽培する品種の数は30種類以上。今年は芽キャベツやミニ白菜も栽培しました。みどりの交差点には「珍しい野菜が売っている」と思ってもらえるよう頑張っています!

次は話題のスーパーフード「ケール」の生食用の「食用ケール」を栽培しようと思っています。店頭に並んでいたら、ぜひ食べてみてくださいね♪



毎年カタログで見つけた珍しくて  
面白い野菜に挑戦しています!

### 行ってみよう! JAのお店

#### みどりの交差点

生産者の方々が栽培した野菜や果物の販売をしています。ぜひお立ち寄りください♪

4月には田中さんの「葉付きタマネギ」を販売予定です!



## 農業PR隊長カツラギ通信は ホームページで配信中!!

農業PR隊長カツラギ通信

検索

みてね!



カツラギ

PHOTO GALLERY



## 平成28年産出荷契約米最終精算のお知らせ

(単位：円/玄米 60kg税込)

品種	包装	等級	概算金	確約・持込加算金	最終精算金	最終手取り金額
JA米 コシヒカリ	紙	1等	11,300	700	852	12,852
JA米 コシヒカリ	紙	2等	10,500	700	1,004	12,204
JA米 みえのえみ	紙	1等	10,100	700	988	11,788
JA米 みえのえみ	紙	2等	9,300	700	1,140	11,140

### 注意

- ①一般米につきましては、JA米加算金 300 円/俵を、上記最終手取り金額より差引いた価格となります。
- ②持込加算金は、JAへの持込加算金として 200 円/俵を概算金と合わせて精算し、又、確約加算金として 500 円/俵の精算を平成 29 年 1 月にさせていただきました。
- ③大口確約契約を達成された場合、大口確約加算金 300 円/俵を、上記最終手取り金額に加えた価格となります。平成 28 年産出荷契約米最終精算が、上記のようになり最終精算金を平成 30 年 1 月 31 日に振込みを致しました。なお、その他品種等でご不明な点がありましたら最寄りの営農センターへお問合せください。

### 参考 JA津安芸出荷契約米農家最終手取り額推移表 (25 年産～ 27 年産)

#### ○平成 25 年産出荷契約米最終農家手取り表

(単位：円/玄米 60kg税込)

品種	包装	等級	概算金	最終精算金	合計	備考
JA米 コシヒカリ	紙	1等	12,000	730	12,730	確約・持込分
JA米 コシヒカリ	紙	2等	11,200	892	12,092	確約・持込分

#### ○平成 26 年産出荷契約米最終農家手取り表

(単位：円/玄米 60kg税込)

品種	包装	等級	概算金	最終精算金	合計	備考
JA米 コシヒカリ	紙	1等	9,800	1,018	10,818	確約・持込分
JA米 コシヒカリ	紙	2等	9,000	1,170	10,170	確約・持込分

#### ○平成 27 年産出荷契約米最終農家手取り表

(単位：円/玄米 60kg税込)

品種	包装	等級	概算金	最終精算金	合計	備考
JA米 コシヒカリ	紙	1等	11,000	1,114	12,114	確約・持込分
JA米 コシヒカリ	紙	2等	10,200	1,266	11,466	確約・持込分

## 農機センターからお知らせ

### ●使わなくなった農業機械、倉庫で眠っていませんか？

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、農機センターは農業機械の買い取りも行っています。ぜひ一度、ご相談ください。

※型式や年式、使用程度等により処分料が発生する場合があります。

### ●中古農機をホームページで掲載中！

整備済みの磨き上げた中古農機を随時更新しています。アフターサービスの観点から、販売については三重県内のJAの組合員様に限ります。中古農機をお買い上げいただく場合は、農機センターへご連絡いただき、実際の現物をご確認の上お買い上げください。また、中古農機の掲載内容については、売却済または商談中の場合もございますのでご了承ください。



中古農機  
ホームページへ

中古農機情報



SPURCAT  
少時少 中古農機  
※現金買取  
700,000円 (税込)  
お電話でご予約



SPURCAT  
少時少 中古農機  
※現金買取  
700,000円 (税込)  
お電話でご予約



NEZUMI PASSO  
少時少 中古農機  
※現金買取  
1,200,000円 (税込)  
お電話でご予約

ホームページを  
チェック!

※販売については三重県内の組合員様に限ります。  
※掲載の単位上、取引済の価格が異なります。

### 農機センター

津市一色町 191-2 TEL : 0120-927-327

営業時間 / 8:30 ~ 17:00 定休日 / 年中無休 (12/31, 1/1 ~ 1/3 は除く)



獅子座  
7.23~8.22

【全体運】 ささいなことが気になってしまう傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して

【健康運】 安泰ムード。スポーツを楽しむとグッド

【幸運を呼ぶ食べ物】 ニラ

# チンゲンサイ



中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

板木技術士事務所 板木利隆

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## 栽培計画

春まき栽培				①		②						
秋まき栽培									①			②

① 種まき ② 収穫



## チンゲンサイの上手な植え付け

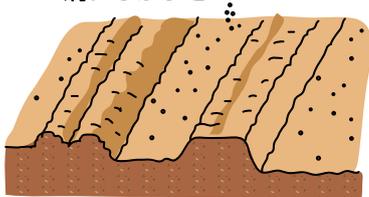
一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくが少なく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間隔に種をばらまきします。覆土は2〜3cm厚さ

溝にじかまき

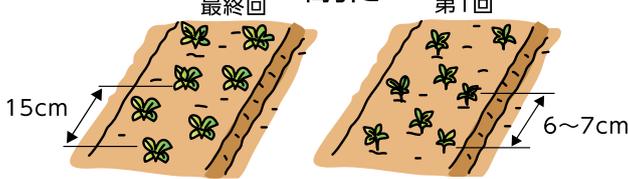


とします。夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

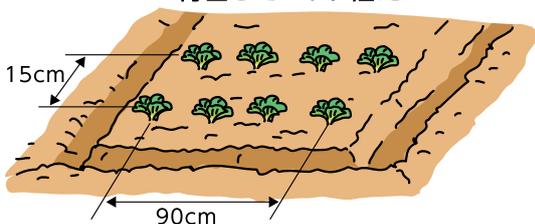
チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

間引き



育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm、間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

育苗してベッド植え



種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。



ミニチンゲンサイ 丸のまま調理に



良品は葉柄が太く尻が膨らんでいる

JAグリーン 津店が教える！  
チンゲンサイを育てたいあなたに！



JAグリーン津店 城チーフ

チンゲンサイはアブラムシやコナガの幼虫、ハモグリバエといった害虫の被害に安い作物です。植え付けが済んだ段階で、寒冷紗や防虫ネットを張って、害虫の飛来を防ぎましょう。

防虫トンネルハウス (長さ5m×幅60cm×高さ45cm)



アコデーオン式で伸び縮みでき、畑に差し込めるので便利です

病害では白さび病、軟腐病などが主なものです。被害にあつてしまったときは、野菜用の殺虫・殺菌剤を散布して駆除していただきます。

### 〈殺虫剤〉

モスピラン粒剤



定植当日に株元に散布します。

アファーム乳剤



被害にあつてから散布します。

### 〈殺菌剤〉

アミスター20フロアブル



チンゲンサイは、種まきから1〜2ヶ月で収穫を楽しめる、生長の早い野菜です。寒さにも暑さにもそこそこ強いので、野菜をはじめ栽培する人にもびったり。大きい株だと収穫が大変というときは、ミニチンゲンサイなど小さな品種を選ぶとよいです。

### ミニチンゲンサイの種



# 平成31年度 新規採用職員募集のご案内

JA津安芸では、農や地域を支え、組合員・地域利用者の暮らしを豊かにするため、「営農」「金融」「共済」「経済」の4つの事業を展開しています。「金融業界で働きたい」「地域の農家さんをサポートしたい」「地域に貢献できる仕事したい」など、あなたの夢・希望をJA津安芸で叶えてみませんか。やる気あふれる皆様のご応募お待ちしております！

## 募集要項

### 募集職種及び募集人員

総合職（営農・金融・共済・経済など） 若干名

### 対象者

津安芸農業協同組合に就職を希望する方で、学校教育法に定める大学院・大学・短大・高専・専門学校等を平成31年3月31日までに卒業見込みの方。または学校教育法に定める大学院・大学・短大・高専・専門学校等を平成29年3月31日から平成30年3月31日の期間に卒業された方。

### 勤務地

津市内（平成17年12月31日現在における久居市及び一志郡香良洲町、一志町、白山町、美杉村を除く）にある本店・支店・営農センター及び各事業所

### その他

詳しいことが知りたい方、見学されたい方は随時受付しておりますので下記のお問い合わせ先までお電話ください。



応募締切日	平成30年5月1日(火)必着	提出書類	履歴書・卒業見込証明書または卒業証明書・成績証明書
応募方法	提出書類を整えて、当JA総務部総務課まで郵送または、持参してください。郵送の場合は、表書きに「職員応募書類在中」と朱書してください。		
選考方法	筆記試験(一般常識・適性検査)・小論文・面接・学校成績等		

※卒業見込証明書・成績証明書については、発行され次第、送付していただければ結構です。なお、詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ・応募先

〒514-0057 津市一色町211  
JA津安芸 総務部 総務課  
TEL: 059-225-1881  
E-mail: soumuka@tsuage.jamie.or.jp

### まずは、マイナビ2019にエントリーをお願いします！

募集に関する詳細は右記のQRコードでURLを取得するか、JA津安芸のホームページをご覧ください。

マイナビ2019

JA津安芸ホームページ: <http://www.ja-tsuage.or.jp>



## JA津安芸 広報誌「あぜみち」表紙モデル募集中!

### ★応募資格

- ・ JA津安芸管内にお住まいの組合員のお子様やお孫様
- ・ 幼児から中学生くらいまで
- ・ 誌面配布、ホームページでの誌面紹介などにご了承いただける方



✳写真パネル  
✳広報誌  
✳季節の花鉢をプレゼント♪

### ★応募方法

ホームページのお問い合わせフォーム、E-mailまたは電話にてご応募ください。後日、担当者から連絡させていただきます。

### ホームページ「お問い合わせフォーム」の場合

タイトルに「その他」をご選択の上、**保護者氏名・住所・連絡先(携帯電話など)**をご記入ください。



お問い合わせフォーム QRコード

### お問い合わせ先

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時  
JA津安芸 企画管理室 企画広報課  
TEL:059-229-3543  
E-mail:master@ja-tsuage.or.jp

3/12(月)～3/21(水) 限定

津給油所から日頃の感謝をこめて

右下の引換券と交換で

BOXティッシュ **3箱** プレゼント!!

- ・ 右下の引換券を切り取ってご持参ください。
- ・ 1回限り有効です。
- ・ 期間中に津給油所でご利用いただけます。



3/30(金)は  
合併30周年記念特売

ガソリン・軽油・灯油がお得!!  
ぜひご来場ください!!

JA ss JA津安芸

津給油所

津市一色町191-2  
TEL:059-229-3509

営業時間 7:00～21:00

年中無休(ただし年始は除く)



JA ss

JA津安芸 津給油所

BOXティッシュ  
3箱引換券

有効期限 3/12(月)～3/21(水)

※本券をご持参の方に限りです。  
※景品は十分に用意しておりますが、万一品切れの場合は後日引換とさせていただきます。



天秤座

【全体運】

心理的に不安定になりやすい。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です

9.23～10.23

【健康運】

軽く体を動かせば、最適な気分転換に

【幸運を呼ぶ食べ物】

ワカサギ

**10%割引券**

※Aコープ津店にて、ご利用いただけます。  
 ※1,000円(税抜)以上お買い上げの方に  
 限り、1回ご利用できます。  
 ※生産者コーナー・タバコ・酒・雑誌・  
 キーホルダー・グッズ類の商品  
 は除きます。  
 ※他のクーポンと併用は  
 できません。

もう迷わない!

**JAマイカーローン**

年 **1.20%**

最低返済利率  
[固定金利]

+保証利率  
年0.80%

仮審査申込はインターネットでも受付しています!!

JAバンク

農業を営むすべての方に  
**農業経営資金**

ハウス・農機具の購入  
 獣害対策

お借入額100万円以上の方

標準金利  
 固定金利 年 **1.20%** (別途保証料0.4%)

利子補給対象資金です。  
 農業生産に直結するお借入が対象となります。

利子補給適用後金利(当初3年間)

固定金利 年 **0.20%**

※JAバンク利子補給制度により、お借入から3年後の応当日までは、年1.0%の利子補給が受けられます。  
 ※お借入から3年後の応当日以降は、当JA独自の利子補給制度により、年0.2%の利子補給が受けられます。  
 (お借入から最長7年目の応当日まで)  
 ※お借入状況、条件によっては利子補給の対象とならない場合がございます。詳しい条件等につきましては、担当者にお問い合わせください。

お借入額100万円の利息支払例(概算金額・保証料別)

※借入期間5年・元金均等・年1回返済の場合

■利子補給前  
 利息合計 36,019円

■利子補給後  
 利息合計 10,794円

つまり**25,225円**  
 お得になります!

平成30年1月1日現在

津市役所からのお知らせ

**小型特殊自動車の登録はお済みですか?**

4月1日に、軽自動車・バイク等を所有する方に軽自動車税がかかりますが、トラクタやコンバイン、田植機といった農耕作業用などの小型特殊自動車も登録が必要ですので、忘れずに手続きをお済ませください。

詳しくは  
**津市役所市民税課諸税担当**  
 TEL 059-229-3129

**仕出し料理のご案内**

2,160円(税込)      3,240円(税込)

ご注文待ってます!

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。

食材センター  
 岡副真由美

お申込み・お問い合わせは  
**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

# 成年後見人の付け方



**法律  
税務  
相談**

弁護士 伊藤 仁

## 1 相談内容

「私は、施設にいる父親の面倒を見ています。父親の認知症が最近進んできました。先日、金融機関で父親の口座から100万円を下ろそうとしたら、銀行員から父親の現状などを聞かれ、成年後見人を付けないうと出金できない、と言われてしまいました。成年後見人は、どのように付けるのでしょうか。」

## 2 成年後見制度とは

(1) 成年後見制度とは、判断能力が不十分な本人（認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等）の権利を守るため、また、その本人の意思や自己決定権の尊重を図るため、後見人が成年本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度には、法定後見と任意後見の2種類があります。事前に判断能力が不十分になる場合に備えてある人に後見人を依頼する旨の契約を結ぶ任意後見は今回あてはまりません。すでに判断能力が不十分な人を支援するための法定後見を利用することになります。これは、本人、配偶者、親族などが家庭裁判所に申立を行い、家庭裁判所が適切な後見人を選ぶ制度です。

(1) 成年後見：本人の判断能力が全くない場合に後見人を選ぶ

## 制度

(2) 保佐：本人の判断能力が著しく不十分な場合に保佐人を選ぶ制度

(3) 補助：本人の判断能力が不十分な場合に補助人を選ぶ制度

## 3 裁判所への申立ての仕方

(1) どの裁判所に申立てをするのか  
申立は、本人の住所地（住民登録をしている場所）を管轄する裁判所に申立を行います。

(2) 誰が申立てできるのか

申立てができるのは、本人、配偶者、4親等内の親族、成年後見人等、任意後見人、成年後見監督人等、市区町村長、検察官です。4親等内の親族とは、子・孫・曾孫・曾孫の子・親・祖父母・曾祖父母・曾祖父の父母・兄弟姉妹・おじ・おば・甥・姪・いとこ・配偶者の親・配偶者の祖母・配偶者の曾祖父・配偶者の子・配偶者の孫・配偶者の曾孫・配偶者の兄弟姉妹・配偶者の甥姪・配偶者のおじ・おばなどを指します。つまり、かなり広い範囲の親族が申立てできるようになっています。

(3) どんな書類が申立に必要か

基本的に申立に必要な定型の書類は、家庭裁判所に置いてあります。

(1) 申立書類…申立書、申立事情説明書、親族関係図、本人の財産目録及びその資料等、不動産登記簿謄本（全部事項証

明書）、預貯金通帳のコピー等、

本人の収支状況報告書及び資料、（後見人の候補者を挙げる場合）後見人等候補者事情説明書、親族の同意書

(2) 戸籍謄本（本人、後見人等候補者）

(3) 住民票（世帯全部、省略のないもの）

(4) 登記されていないことの証明書

(5) 診断書（成年後見用）、診断書付票

(4) どのような費用がかかるか（申立ての際に要する費用）

収入印紙（申立のために800円、登記のために2600円）、郵便切手、鑑定費用等が必要になります。

(5) 誰が成年後見人になるのか

裁判所が誰を後見人にするのか決めます。そのため、親族間で紛争がある等、裁判所が適当と認めるときには、専門職の後見人（弁護士、司法書士、社会福祉士等）が選ばれる場合もあります。なお、申立ての際に、後見人の候補者を挙げるすることができます。

## 4 終わりに

以上のとおり、裁判所に申立てを行うことで、成年後見人制度を利用することができます。もし、申立て自体が難しいと思われる場合には、弁護士等の専門家に相談してみてください。

## 無料相談会 各種実施中!!

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）

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  
営業日（月曜～土曜、祝日除く）

### 法律相談（予約制）

ローンセンター（本店別館）  
10:00～12:00  
3月10日（土）

### 税務相談（予約制）

ローンセンター（本店別館）  
9:00～16:00  
3月10日（土）、14日（水）  
4月7日（土）

### 事故相談（予約制）

本店（本館内）  
8:30～17:00  
電話予約により随時開催  
受付先：事故査定課  
☎059-229-3505

受付先：ローンセンター ☎059-229-3503

【交通課から】

新入学を迎える子どもたちについて

寒さが緩み、いよいよ入学のシーズンを迎えます。特に今春、小学校の新一年生になる子どもたちは、新生活への期待に胸を膨らませていることと思います。

小学生になると、行動範囲が著しく広がり、保護者から離れて一人で行動する機会が増えてきます。

平成29年中、津市内の小学生の交通事故による怪我人は24人で、内訳は、自転車乗車中が3人、歩行中が7人、自動車同乗中が14人でした。

新入学のシーズンは、一番注意が必要なシーズンであるとも言えます。特に気を付けていただきたいことは、次のとおりです。

道路を横断するときは

横断歩道や信号機のある交差点が近くにあれば、その場所で横断しましょう。また、横断歩道橋、横断用地下道等、さらに安全に横断できる施設がある場合は、できる限りその施設を利用しましょう。

横断歩道や信号機のない場所で横断しようとするときは、道路がよく見渡せる場所を探し、歩道の縁又は道路の端に立ち止まって、左右の安全を十分に確認してから横断を始めましょう。

また、歩行者のために止まってくれる車があった場合でも、止まってくれた車以外の車の動きに注意し、安全を確認しながら横断しましょう。

横断中も車はほとんど近づいてきます。横断中も周囲の状況に気を配りましょう。

保護者等は、13歳未満の児童や幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならぬと法律で決まっています。

車との衝突時はこちらも、自分で転倒した場合にも、激しい衝撃から大切な頭を守ってくださいますので、必ず準備をしておきましょう。

また、自転車は車の一種であり、道路を通行する場合は車の交通ルールを守らなければなりません。当然、小学生



が乗る自転車であってもこの原則は変わりませんので、正しい自転車の乗り方を理解して運転をしましょう。

保護者として

子どもたちが道路で危険な行動をしたときは、その行動の危険性を説明し、そのような行動をしないように注意するとともに、登校するときは時間に余裕を持って早めから送り出し、「忘れ物に気を付けること」「外出するときは保護者に行き先を告げること」「遠くに行ったり、暗くなるまで遊ばないこと」などを指導してください。

思いやる やさしい心で 走る三重  
く気持ち良い 運転マナーの 美し国

【生活安全課から】

自転車の盗難に気をつけて!!

津警察署管内では、自転車の盗難が相変わらず多数発生しています。これから新生活を迎えるにあたり、新しく自転車を購入する人も多いと思いますが、大切な自転車が盗難被害に遭わないように、防犯対策をしましょう!!



★防犯登録を必ずしましょう!!  
↓被害に遭った時、早期解決につながります。

★短時間の駐輪や自宅においておく場合でも、必ずカギをかけましょう!!  
↓カギは1つではなく、ツーロックを。

★整備された明るい駐輪場に止めましょう!!  
↓人通りの少ない暗い場所は、盗難被害に遭いやすい。

ストップ! 特殊詐欺被害!!

最近の仮想通貨ブームや先日の流出事件に便乗して、「本来なら少額で購入できるものを高額な料金で購入させる」「料金を支払えば出金ができる」などと取引所を装って情報を流し、仮想通貨を引き出せない利用者の不安に乗じるなど、お金をだまし取るうとする犯罪も広がり始めています。



少しでも怪しいと思ったら、一人で判断せずに家族や友人、警察へ相談しましょう。

各種相談は「#9110 (警察本部)」か「津警察署 (059-213-0110)」へ

健康百科

低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことをいいます。低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとずれて直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

使い捨てカイロは肌に密着させず、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に乗るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れま

す。できれば就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1〜2時間で切れるようにします。電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。



# みんなのお便り



今年も元気にあぜみち、家の光を参考に野菜を作りたいと思っています。昨年は3本のスイカの苗から40個のスイカが取れました。友達などにあげて喜ばれました。  
(Wさん 80歳)

編 昨年はスイカ栽培に成功されて、たくさんのスイカを収穫されたんですね！(。>v<)今年も「あぜみち」では野菜作りをされるWさんを応援していますので作って食べて農業を楽しんでくださいね♪

身近な話題が多く掲載されている「あぜみち」、いつも楽しみに読ませていただいております。野菜作り一年生の私ですが、「土作り資材」はとても参考になりました。ありがとうございます。(Kさん 73歳)

編 何を育てるにも土作りはとても大事ですよね。園芸ノートを参考に、おいしい野菜作り頑張ってください！

白菜やキャベツを作っても、消毒やネットを張っても、葉が穴だらけになります。スーパーに売っているような品物になりません。何か良い知恵があればお教えてください。(Tさん 66歳)

JAグリーン まず、モンシロチョウなどの飛来して卵を産みつける虫を防ぐための防虫ネットに関しては、「定植と同時に張ること」「裾をしっかりと土の中に埋めること」が大切です。しかし、ヨトウムシなどの土の中にいる虫に関しては防虫ネットでは防げませんので、薬剤による防除をお願いいたします。被害を受けた野菜を拝見した方が的確なアドバイスができるかと思っておりますので、野菜栽培で気になる事がありましたら、JAグリーンもしくは最寄りの営農センターまでお問い合わせください。

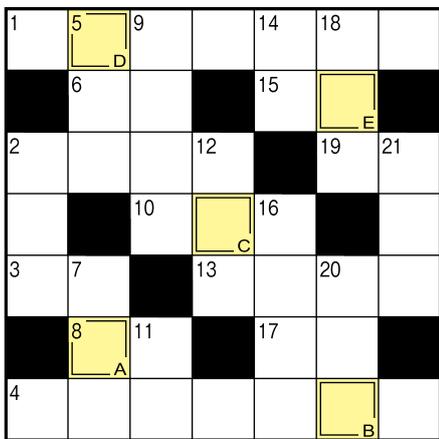
園芸ノートのコーナー等読ませてもらっています。団地住まいで農業の知識も無く、夏になるとトマトやキュウリ作りに挑戦していますが、くわしく苗植えとか手入れとか土とか教えてもらえると嬉しく思います。よろしく。(Mさん 68歳)

編 これからも季節にあった情報を掲載していく予定です。色んな野菜作りに挑戦してみてくださいね♪

貯金等キャンペーンの広告入っているのが良い。JAらしく庶民的な写真、内容で和やかな気持ちになる。(Gさん 68歳)

編 うれしいお言葉ありがとうございます。情報ステーションをはじめとして、たくさんのお得な内容も詰め込んでいます♪ぜひご活用くださいね(≧▽≦)

## クロスワードパズル



### タテのカギ

- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオープンをした
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭ 国民の三大——は教育・労働・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑲ 豚カツの衣の一番外側
- ⑳ 永世中立国として有名。首都はベルン

### ヨコのカギ

- ① お内裏さま、五人ばやしといえは
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道——
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うときれいに引けます
- ⑲ クルミやドングリが似合う小動物

二重枠に入った文字を A から E の順に並べてできる言葉は何でしょう？

A B C D E

### 先月号の答え



## 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抽選で5名様に、**食材センターおすすめの季節の一鉢**をプレゼント！



### サイネリア

※写真はイメージです

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応募ください。

- ① パズルの答え
- ② 郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡がとれる電話番号  
※電話が繋がらない場合は、当選者を変更することがありますのであらかじめご了承ください。
- ③ JAへのご意見や「あぜみち」への感想、身近に起こった出来事・絵手紙・イラストなど  
をご記入のうえ右記の宛先に送ってください。

※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。  
※プレゼントの内容は天候等の都合により入荷が変更となる場合があります。

### 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-tsuage.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。



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

514-0057  
JA津安芸 企画広報課  
津市一色町211

応募締切日 平成30年4月10日



テーマ投稿「節分」を含みます



『擬態 薔薇の幹に枝のように尺取虫 (直径1cm位×長さ15cm位)』  
高野尾町 ナッキーじいさん

花壇の手入れをしていて薔薇の鉢に最初は太い枝が出てきたと思い剪定鋏を近づけたら動いたのでびっくり!



『夜明け』  
先日、入院していた時に窓から見た風景です。勇気をもらいました。  
大里川北町月



『1月31日の皆既月食』  
河芸町影重 Hagetaka

欠け始めは良かったのですが輝き始めは雲ってしまい撮影できませんでした。



『かわいいお寿司ができました!』  
美里町家所 あっちゃん

娘が作ったワンちゃんのいなり寿司です。

**テーマ投稿募集!**  
4月号のお題  
『ひな祭り』 3月15日 まで

5月号のお題  
『春』 4月15日 まで



『こんなところに!』  
縁の下にミツバチがハチノスを作っていました。こんなに大きくなりました。  
美里町穴倉せーちゃん



『ひなあられ...ではないけれど』  
じいちゃん・ばあちゃんの作るアられは絶品だよ!  
安濃町草生たくちゃん



『節分』  
鬼は外、福は内。毎年恒例行事です。  
河芸町三行ひまわりばあば



『黄色の艶々』  
寒さに負けじと黄色で輝きを放っています。  
美里町北長野まごまご

**投稿方法**

ほっとする写真をお待ちします♪

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。

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。



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 郵送 〒514-0057 津市一色町 211 JA津安芸 企画広報課

先 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。



環境のことを考えた紙とインクを使用しています。

