

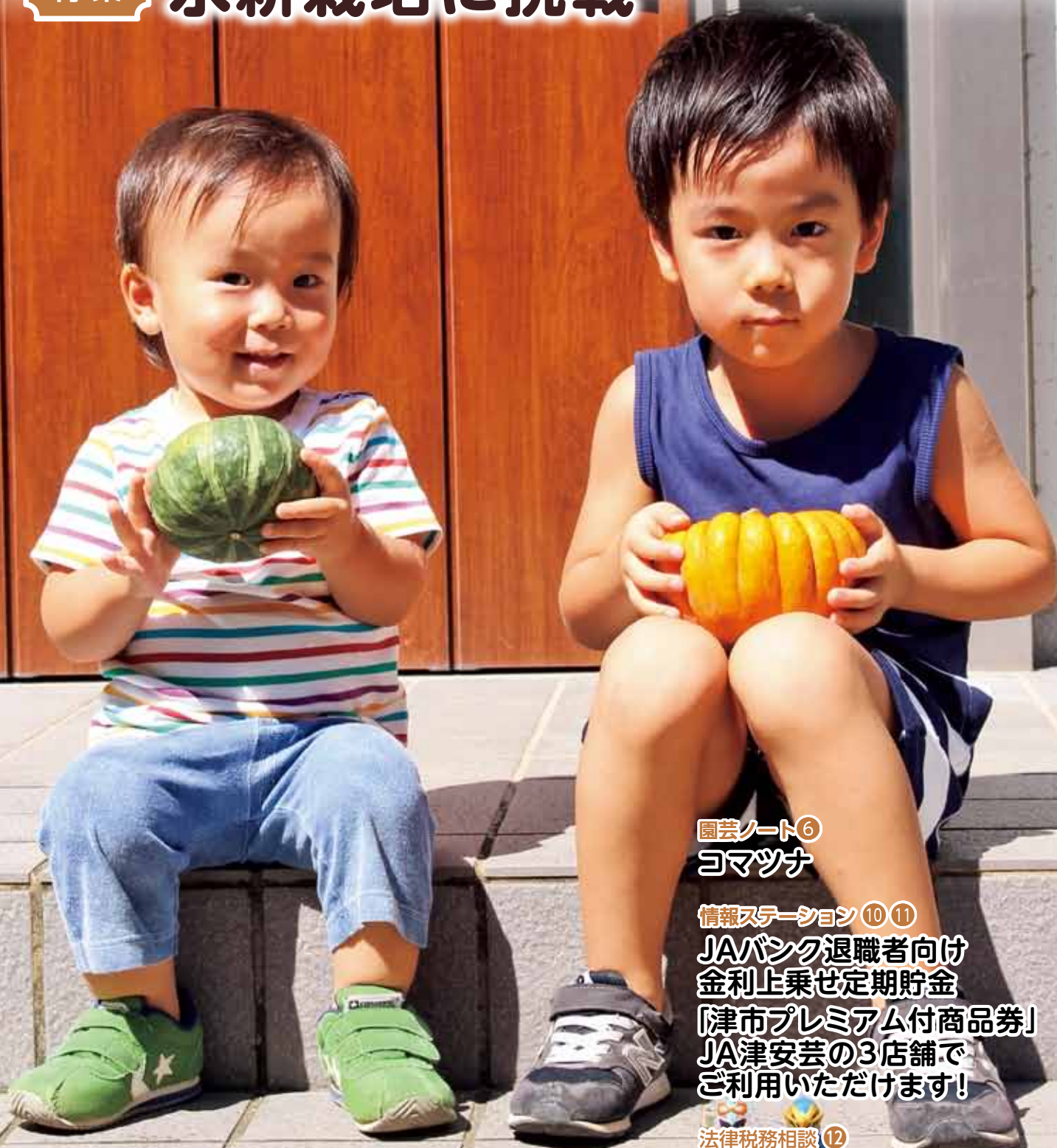
JA津安芸通信 vol.375

あぜみち

2020
10
October

特集

水耕栽培に挑戦



園芸ノート⑥
コマツナ

情報ステーション⑩⑪

JAバンク退職者向け
金利上乘せ定期貯金
「津市プレミアム付商品券」
JA津安芸の3店舗で
ご利用いただけます!

法律税務相談⑫

生命保険金と税金



講師

深町貴子 (ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティーガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。

水耕栽培に挑戦

食べておいしく
見て楽しい！

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。
手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。

水耕栽培とは、簡単にいえば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。水は交換できるので衛生管理がしやすく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。



水耕栽培の魅力

おうちの中に小さな畑を作ろう！

水耕栽培とは、簡単にいえば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしやすく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。



水耕栽培の準備



ステップ①
容器に合わせて
スポンジをカット



ステップ②
水道水を
たっぷり入れる

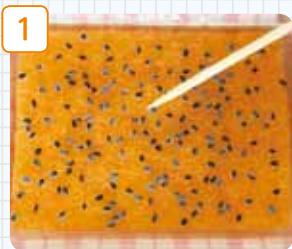


ステップ③
何度も押して、
水を吸わせる



容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。

手順 (バジルの場合)



不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せます



直射日光がよく当たる窓辺に置きます (発芽したらふたは外す)



種まきから2～3日で、発根する様子が見られます



毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します



ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

好光性種子の育て方

品 種

レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

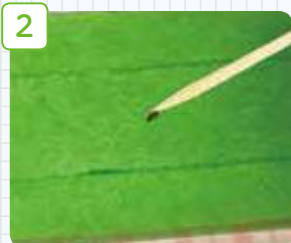
光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



手順 (芽ネギの場合)



スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2～3本入れ、容器に入れます



スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



切れ目に挟むように3～5mm間隔で種をまきます



葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真つすぐになったら、食べられます



ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

嫌光性種子の育て方

品 種

芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面 (どちら側でもよい) にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



令和2年度 米の検査を実施 米穀販売課

8月18日より、管内13カ所で令和2年度産米の検査が始まりました。米集荷の最盛期となる9月中旬にかけて、農産物検査員の資格を持つ当JA職員27人が管内で収穫された「コシヒカリ」「みえのえみ」「あきだわら」などの玄米の大きさや形質、水分、容積重、被害粒の割合などを確認し等級付けを行いました。

管内の生育状況は、梅雨明けの遅れによる低温・日照不足・多雨により、前年産と比べて粒はやや小さいが、くず米は少なく良質な米になっています。

米穀販売課の若畑課長は「今後も引き続き、全検査員で厳正かつ適正な格付けを行っていく」と話しました。

米検査は10月末まで行われます。



▲米の検査を行う検査員

JA女性組織 「活動体験発表大会」 女性部

9月8日、JA三重ビル（栄町）で令和2年度JA女性組織「活動体験発表大会」が開催され、当JAを代表して女性部の萩原君代さんが発表しました。

萩原さんは冒頭、「人生を閉じるまでなんとか心身ともに健康でいたいと願っている。それには人との交流が何よりも大事と感じ出来る限り活動に参加しています」と話しました。

『ピンピンコロリの夢のために』という題目で、女性部員としてガーデニング・小物づくり・カラオケ教室に参加しながら、助け合い組織「まつの実会」の協力会員として、施設ボランティア、地域住民との交流会を会員と企画し、楽しんで活動していることを力強く話しました。

当JAは優秀賞を受賞し、審査員長を務めたJA三重中央会東元企画総務部長は「発表された皆さんそれぞれ本当にご苦労を重ねながらチャレンジされたということが伝わってくる素晴らしい内容だった」と話しました。



▲発表を行う萩原さん



▲笑顔で賞状を持つ萩原さん(中)と太田女性部部長(右)

年金振込者にオリジナルマスク配布 貯金為替課

9月10日、広報誌などをお届けする「家庭訪問日」に合わせて、年金振込者を対象にオリジナル布マスクとマスクケースを配布しました。

今年は新型コロナウイルスの影響で年金受給者の安全を最優先として各イベントが開催中止となったことやマスクが品薄となり新しい生活様式としてマスクが必需品となったことから、新型コロナウイルスの感染予防に役立ててもらおうとマスクを記念品にしました。貯金為替課の市場課長は、「皆さんのお役に立てて、喜んでいただけたら嬉しい」と話しました。



▲年金振込者に配布したマスクとマスクケース

第4回農業塾 産直出荷に向けて

9月16日、第4回の農業塾では農業PR隊長のカツラギが進行を務め、受講生と栽培状況の報告を行いました。受講生からは天候や肥料に関する悩みが寄せられ、農業塾担当職員のアドバイスを受けながら話し合いました。



▲栽培状況について真剣に話し合うカツラギと受講生

また、農産物産直部会の登録を行い、みどりの交差点の長谷川店長から産直部会の規約や出荷などの説明を受けました。その後、実際にAコープの産直売り場を見学し、商品レベルの打ち方や納品方法などの説明を受けました。圃場実習では、大根・サンチュ・白菜の播種とキャベツの定植を行いました。

「第33回三重県いちご共進会」の 受賞者を表彰 園芸園売課

9月10日、「第33回三重県いちご共進会」で入賞した、中林尚也さんと平松香歩里さんへの賞状交付式を本店役員会議室で行いました。

三重県いちご共進会は、県の主要作物であるイチゴの栽培技術向上と消費拡大を目的に三重県園芸振興協会が開催しており、県内6JAから「章姫」「かおり野」「紅ほっぺ」計109点が出品されたなか、中林さんが「かおり野」で三重県知事賞を受賞、平松さんも「かおり野」で全国農業協同組合連合会会長賞を受賞されました。

本年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止により全体での表彰式は中止となりましたが、栄誉を讃えて当JAで賞状交付式を行い、賞状とトロフィーを手渡しました。

今年で3回目の受賞となった中林さんは、「過去2回は『章姫』でしたが、今回『かおり野』で賞をいただき、両品種で好評価を受けたことは大変嬉しいことです。これからも、お客さまに喜んでもらえるイチゴを作りたい」と話しました。



▲「かおり野」で受賞された
平松さん(左)と中林さん(右)

地元の新米を子どもたちへ届ける 前川農産が玄米900kgを津市に寄贈

9月11日、株式会社前川農産の前川和彦代表取締役は津市の福祉に役立てていただきたいと津市役所を訪れ、同社で生産した令和2年産の玄米900キロ(もち米600キロ・うるち米300キロ)を津市に寄贈しました。同社による新米の寄贈は平成25年から実施して今年で8年目。市を通じて4カ所の児童養護施設に届けられます。

玄米を受け取った前葉泰幸市長は「楽しみに待っている子どもたちに美味しいお米を届けることができる。今後地域地域の農業を支えていただき、津市の農業発展にご尽力いただきたい」と話しました。

前川代表取締役は「津市の福祉に役立ててもらい、寄贈先の子どもたちが、つきたてのお餅を美味しく食べてもらえたら嬉しい」と笑顔で話しました。

前川和彦さんは、当JAの「津安芸地区農業青年部」では会長として活動いただいています。



▲前葉市長(右)に目録を手渡す
前川代表取締役(中)

収穫の喜び 小学生が稲刈り体験 管内9小学校

9月上旬から中旬にかけて、当JA管内の各小学校では地元農家や地区運営協議会による稲刈りが実施されました。

本年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、実習田での田植えは各小学校とも児童不参加で行われましたが、稲刈り体験に備えて関係者で植えた苗が順調に成長し、刈り取りの適期を迎えました。

稲刈りについても、児童不参加や見学のみ的小学校もありましたが、児童が参加した白塚小学校や明小学校では、地区運営協議会の委員や地元農家の方が指導者となり、鎌を使った刈り取りを体験しました。

ほとんどの児童は鎌を使った経験がなく、最初は慎重に行っていました。コツを掴んでからは手早く刈り取り、児童からは「もっと刈り取りを続けたい」との声も出ていました。

当JAでは、農の大切さを学び、地域の農業に親しんでもらうことを目的に、継続して食農教育に取り組んでいます。



▲明小学校児童と明っ子いき
いき支援会米作りチーム



▲白塚小学校児童と
白塚地区運営協議会



コマツナ(アブラナ科アブラナ属)

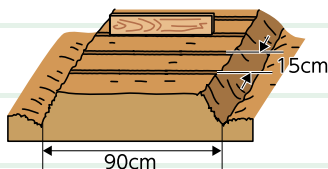
コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

【品種】 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽大」(タキイ種苗)、春夏まきでは「いなむら」(サカタのタネ)、「菜々音」(タキイ種苗) などが良いでしょう。

【栽培期間】 一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20〜25cmを目標に、春まき(3〜5月)は30〜50日、夏まき(6〜8月)は20〜25日、秋まき(9〜11月)は30〜60日で収穫します。冬まき(12〜2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

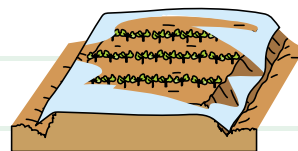
【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15〜20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図1)。

図1 畑の準備



【種まき】 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5〜7日前に取り除きます(図2)。

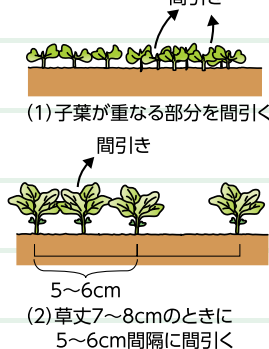
図2 種まき



【間引き】 初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きします。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5〜6cm程度の間隔にします。

【病害虫の防除】 生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

図3 間引き



【収穫】 草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

※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。

栽培計画

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春どり			○		①							
夏どり					○		①					
秋どり								○		①		
冬どり	○								○		①	

○ 種まき ○ トンネル(覆下を含む)被覆 ① 収穫



JAGグリーン
津店が教える!
『コマツナ栽培の
ポイント』



JAGグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城 博一

コマツナは生育が早く、丈夫で非常に育てやすい野菜のため、家庭菜園でも定番です。30〜35日と栽培期間が短いので、一度にたくさん種のまかず、播種時期をずらす事で、長くコマツナの収穫を楽しむことができます。

夏の暑さにも強いですが、生育適温が20℃位なので、秋に種をまいて育てたほうが、大株に育ちます。連作が可能なので、寒い時期(12月〜2月頃)を除いてはほぼ、1年を通して育てることが可能です。

●日当たり・置き場所・水やり
日当たりを好みます。風通しの良い場所です。生育初期のころは葉と根にしっかりと水を与え、その後の水やりは、乾いたらたっぷりと水を与えます。

●肥料の与え方

基本的に追肥しなくても育ちますが、元気がなかったり、生育が遅れているように感じたら液肥を与えてみましょう。ただ、肥料が効きすぎると食味が悪くなることもあるので、与える際には注意しましょう。葉物の生長に必要なチッソやリン酸、カリなどがバランスよく配合されたものをおすすめです。

●収穫

株ごと抜かず葉を外葉から摘み取るように収穫すると長い期間収穫できます。春まきの場合にはとう立ちする前に早めに収穫しましょう。コマツナの花が咲いたら、菜の花として収穫しましょう。コマツナの花は、美味しく食べられますので、お試しください。



イラスト：小林裕美子

マッシュルーム

～世界中で愛されるきのこ～

マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10～12月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、
ビタミンB2、パントテン酸、
ナイアシンなど

解説：KAORU

見分け方



保存方法



冷蔵保存

2～3日。保存の際は水洗い不要。丸ごとラップに包むか保存袋に入れる。3日以降は加熱調理がお勧め

マッシュルームのチカラ

食物繊維

整腸作用があり
便秘改善や肥満予防

カリウム

むくみ解消、高血圧、
動脈硬化予防

うま味成分

各種アミノ酸を多く含み、特にグルタミン酸が豊富

ビタミンB

特にビタミンB2が多く含まれる。脂質・糖質・タンパク質の代謝をサポート。
口内炎や肌荒れ予防、成長促進。ビタミンBの仲間ナイアシンやパントテン酸も多く含む

マッシュルームのいろいろ



ホワイト種
(ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種。全体が白く小型。かさの表面が滑らかで、見た目にも上品。ブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい



ジャンボマッシュルーム

品種ではなく、栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物。直径10cm、重さ100g以上にもなる。そのまま丸ごとステーキや肉詰めにも。カットして小型のマッシュルームのようにも利用できる



ブラウン種
(ブラウンマッシュルーム)

かさは茶色で、軸は白色。小型。ホワイト種に比べてやや日持ちする。原種に近いので、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長

楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダ、マリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ



マッシュルームのヒミツ

世界で愛されるきのこ



日本ではホワイト種が人気。世界ではブラウン種が主流



欧米をはじめ、世界で最も消費されているきのこ。特にフランス料理では定番食材！

歴史

1650年ころからフランスで人工栽培されていた
明治時代に伝来
大正時代に栽培が本格化



栽培

施設で通年栽培
クリスマスのイベント期に多く出荷される
培地作りから約2カ月間で収穫



ミー・ユ博士が津安芸管内の偉人や豆知識などを紹介するよ！
今回は民話や伝説について

魂のいれかえ…

伊勢や日向の物語



安濃町

(あぜみちの月号からの続き)

お母さんは近所の人らあに「えらうこつちゃ、どこぞの行者がうちの家に上がり込んで、亭主面するんや」と訴えたんや。

それで村の人らあは、家をのぞきにいって。顔を合わせてもびっくりした様子もないし、「なんでしたかの」と愛想よう笑って返すやないか。顔は違うけど、その笑い方には確かに見覚えがあったんや。

「魂が行者と入れ替わったんと違うやろか。」

「そう言うたら長源寺さんの縁側で、二人とも昼寝をしようたぞ」「起きた時に魂が入れ替わってしもたんかもしれへんなあ」「そやそや、そうに違いない。もういっぺん、二人に昼寝をさせたらどやろ」

と、いうことになって、村の人らあは急いで行者さんの魂が入ったお百姓さんを探し出して、長源寺につれもどした。顔を突きあわした二人は、やっとお互いの魂が入れ替わってしもたことに気づいた。二人は長源寺の本堂で十一面観音さまにおすがりし、「も

し、魂が元に戻ったらお礼に新しいお堂を建てさせてもらいます」と約束をして、二人は本堂で昼寝をしながらしたんや。

十一面観音さんの前で、さっきと同じように大きな口を開けてぐっすりや。やがて目さました行者さんは、大あくびしながら、「さあ、旅に出かけるとしようか」

お百姓さんも「ああ、よう、寝たわ」と起きてきた。

それを見て、お母さんや村の人らあは、「十一面観音さんのおかげで元に戻ったぞ」と、ほっ



としたんや。もとに戻った二人は約束どおり、お礼にお堂をそれぞれ建てて、それから日向の行者さんは旅立った。こんどに建てられたお堂は、「長源寺のふたつの御堂」と呼ばれてな、村のみんなに未長う大切にされたそやにい。

「魂のいれかえ話はけっこう有名でな、『伊勢や日向の物語』と言って、『話のつじつまが合わん』とか、『混乱しとる』とかの意味で使われることもあるんやぞ。

参考資料

『改訂版 ふるさと読本』

知っておきたい津

知っておきたい人々、知っておきたい民話や伝説などが掲載されています。津市観光協会や別所書店、伊藤印刷などで取り扱っております。





野菜の チーズ焼き



材料（2人分）

シイタケ……………	大2個	パルメザンチーズ	
ナス……………	1本	……………	大さじ1
ズッキーニ……………	1/2本	カマンベールチーズ	
ミニトマト……………	2個	……………	1/4缶
塩……………	少々	削り節……………	適宜
オリーブ油……………	適宜	しょうゆ……………	適宜

作り方

- ① シイタケは石突きを落とし縦に2つに切る。他の野菜は厚めの輪切りにして、塩少々を振っておく。
- ② シイタケ以外の野菜にオリーブ油を掛けパルメザンチーズを振る。シイタケにはカマンベールチーズをのせる。
- ③ 180度に熱したオーブンで②を6～8分焼き上げ、皿に削り節を敷きその上に盛り付ける。シイタケにしょうゆをひと垂らしして出来上がり。

アルミホイルを敷いたトースターでもOK

ツナと ゴーヤーの サラダ



作り方

- ① ゴーヤーは半分に切って種を取り、薄切りにして塩を振って5分ほど置き、熱湯でサッとゆで、冷水に落とし水気を切っておく。
- ② ツナ缶はざるにあげ、油を切っておく（軽く絞ったような状態）。
- ③ ボウルに①と②、ナンプラーを入れ混ぜ合わせ、皿に盛る。食べやすい大きさに切ったシュンギク、トレビス、トマトを盛り付け、レモンを搾って出来上がり。

材料（2人分）

ゴーヤー……………	1/2本	シュンギク、トレビス	
塩……………	適宜	(赤チコリ)……………	適宜
ツナ缶……………	2缶	トマト……………	1個
ナンプラー……………	大さじ1	レモン……………	1/4個

for your Dream.
JAバンク

JAバンク退職者向け 金利上乘せ定期貯金

取扱期間：令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

これから、
もっと
楽しむために。

My Life プラス

[3カ月もの]
店頭表示金利+年 **1.60%**

[1年もの]
店頭表示金利+年 **0.30%**

対象：退職金のお受取りから1年以内の方。で次のいずれかに該当する方
①JAに「年金振込」をご指定の方(予約含む)②JAに「給与振込」をご指定の方
※「3カ月もの」の場合、「退職金のお受取りから7ヵ月以内の方」となります。

My Life

[3カ月もの]
店頭表示金利+年 **1.55%**

[1年もの]
店頭表示金利+年 **0.25%**

対象：退職金のお受取りから1年以内の方
※「3カ月もの」の場合、「退職金のお受取りから7ヵ月以内の方」となります。

【ご留意事項】窓口のみでのお取り扱いとなります。／本商品は金利情勢等の変化により「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。
退職者向け金利上乘せ定期貯金から同商品への預け替えはできません。ただし、「3カ月もの」の初回満期日以降、1ヵ月以内に同商品の「1年もの」への預け替えは可能です。／店頭で説明書をご用意しております。詳しくは最寄りのJAバンク窓口へお問合せください。

みかん狩り

期 間 10月20日(火)～11月30日(月)まで

と ころ 津市大里窪田町7番地
JR・近鉄津駅から三重病院行きバスの
「三重病院」バス停下車5分

営業時間 9：00～16：00

入園料 ※2時間食べ放題 (税込)

	個人 (1～19名)	団体 (20名～)
大人(土産付)中学生～	1,300円	1,100円
小人(土産付)4歳～小学生	1,100円	1,000円
幼児(土産付)～3歳	700円	700円



お問い合わせ・お申し込みは

津市観光みかん狩り園 事務所 TEL：059-232-6963
JA津安芸 園芸販売課 TEL：059-229-3542
FAX：059-229-3518

健康診査を受けましょう！

体からのメッセージに耳を傾けるためにも健康診査を毎年受けましょう！

外来で通院治療を受けている人も健診を積極的に受けましょう！

受診するには、受診券が必要です。受診券は、対象となる人に6月末より順次送付していますので、三重県内の協力医療機関か、津市内で実施する集団健診で受けてください。協力医療機関一覧や集団健診の日程等詳しくは、7月1日号広報津と同時期に配布の「令和2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。

	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している40～74歳の人 (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)	津市の後期高齢者医療制度に加入している人
期間	令和2年7月～12月 (12月は集団健診のみ実施)	令和2年7月～11月
自己負担金	令和元年度 市・県民税課税世帯 500円 令和元年度 市・県民税非課税世帯 無料	令和元年度 市・県民税課税世帯 500円 令和元年度 市・県民税非課税世帯 200円
内容	★診察 ★血圧測定 ★身体計測(身長・体重・BMI・腹囲(腹囲測定は特定健康診査のみ)) ★尿検査(蛋白・糖・潜血) ★心電図検査 ★血液検査 脂質検査：HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはnon-HDLコレステロール・中性脂肪 腎機能検査：クレアチニン・eGFR・尿素窒素 肝機能検査：GOT・GPT・γ-GTP・アルブミン 血糖検査(※1)：空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合は随時血糖 尿酸代謝検査：尿酸 貧血検査等(※2)：赤血球・白血球・血色素量・ヘマトクリット ★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)	
問い合わせ	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 特定健診を市内の協力医療機関で受けられた場合は、血糖(空腹時または随時)とHbA1cの両方を検査します。

※2 特定健診を市外の協力医療機関で受けられた場合は、白血球の検査はありません。

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回にご利用できます。
※生産者コーナー・タバコ・酒・雑誌・平たい・キンドゥ店舗の商品は除きます。
※他のクーポンと併用はできません。

「津市プレミアム付商品券」 JA津安芸の3店舗でご利用いただけます!



ご利用可能期間	令和2年10月1日(木)～令和2年12月31日(木)
ご利用可能店舗	JAグリーン津店 津市一色町 211 TEL: 059-229-3517
	ファーマーズマーケットみどりの交差点 津市一身田大古曾字西浦 670-5 TEL: 059-236-0831
	Aコープ津店 津市一色町 212 TEL: 059-225-9131

※1回のお買い物で使える商品券は10万円までです。
商品券の使用が出来ない商品がありますので、詳細は各店舗でご確認ください。

お買い物の際にはぜひご利用ください。

10月・11月・12月
3ヵ月連続

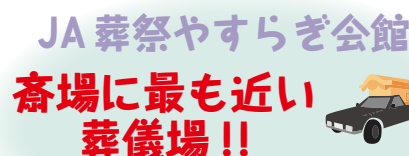
事業所合同感謝祭

おかげさまで
JAグリーン
20周年

10月: 10月14日(水)～18日(日)

[JA-SS: 14日(水)～16日(金)、JAグリーン: 17日(土)～18日(日)、やすらぎ会館: 14日(水)～18日(日)]

11月: 11月13日(金)～15日(日) 12月: 12月17日(木)～20日(日) (予定)



スタンプラリー

JA-SS・JAグリーンでスタンプカードをもらって参加しよう!
期間中ご利用の方には抽選で素敵なプレゼント!
詳しくは各店へお問い合わせください。

お問い合わせ先

JA-SS津給油所: 059-229-3509
やすらぎ会館: 0120-969-163
JAグリーン津店: 059-229-3517

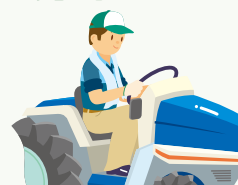
新型コロナウイルス情勢
により一部内容変更する
ことがあります。

営農だより

農地中間管理機構から農地の借受けを希望される方を公募中です。

公募期間: 9月1日(火)～10月31日(土)

詳しくは、公益財団法人三重県農林水産支援センター(農地中間管理課) まで
TEL: 0598-48-1228 ホームページ: <https://nouchi-mie.jp>



生命保険金と税金

税理士 青 敏博



生命保険に加入している人は多いと思いますが、その生命保険金を受け取ったときの税金についてご存知でしょうか？

保険料を誰が負担しているか、誰が被保険者になっているか、誰が受取人になっているかによって、課税される税金が大きく異なります。

(1) 満期や被保険者の死亡によって生命保険金を、契約者（保険料負担者）以外の人を受け取った場合には、贈与税がかかります。贈与税では払込保険料が控除されないし、税率が高いので税負担が非常に重くなります。（下記区分②⑤）

(2) 契約者（保険料負担者）が自らに掛けていた死亡保険金を、相続人が受け取った場合には、相続税の対象となります（この場合50万円×法定相続人数までは非課税）。（下記区分③）

(3) 契約者（保険料負担者）が家族に掛けていて自分が先に死亡した場合には、今迄掛けた保険料の積立金（死亡時の解約返戻金で評価）が「生命保険契約に関する権利」として

相続税の対象となります。（下記区分④）

(4) 満期金や自分以外を被保険者とする死亡保険金を契約者（保険料負担者）が受け取った場合には、一時所得として所得税・住民税がかかります。一時所得の税負担は、ほかの種類の所得に比べて軽減されています（※1参照）。（下記区分①⑥⑦）

生命保険金の課税関係を表にすると、下記ようになります。前回まで相続税・贈与税について縷々記載してきましたが、相続税のかかりそうな人は自分を被保険者・相続人を受取人とする一時払いの終身保険（下記区分③）で相続税対策を考えてはどうでしょうか。

また、保険の受取人を契約者（保険料負担者）以外の人にすると、多額の贈与税が課税されます。

一度、契約している生命保険契約書を確認して、契約者（保険料負担者）と受取人が異なっている場合には、保険会社に申し出て受取人を変更しましょう。

受取人の変更は簡単に行えますし、何ら課税関係も生じません。税金に関して、不明な点などがありましたら、ご遠慮なく毎月の税務相談日にお越しください。どのようなご相談でもかまいません。お待ちしております。

区分	契約者 (保険料負担者)	被保険者	受取人	保険事故等	課税関係
①	夫	夫	夫	満期	夫の一時所得(※1)
②	夫	夫	妻(子)	満期	妻(子)に贈与税
③	夫	夫	妻(子)	夫の死亡	妻(子)に相続税
④	夫	妻	妻	夫の死亡	妻に相続税(※2)
⑤	夫	妻	子	妻の死亡	子に贈与税
⑥	夫	妻	夫	満期	夫の一時所得(※1)
⑦	夫	妻	夫	妻の死亡	夫の一時所得(※1)

※1 一時所得の場合の課税所得の計算式 { (保険金－支払保険料)－50万円 } × 1/2 ＝ 一時所得

※2 「生命保険契約に関する権利」として死亡時の解約返戻金が課税対象

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 8:45～17:00

第1・3土曜 10:00～16:00

営業日 月曜～金曜、

第1・3土曜(祝日除く)

※土曜日が祝日の場合は翌土曜日営業

法律相談 (予約制)

税務相談 (予約制)

新型コロナウイルス感染症の拡大に終息の見通しが立たないことから、利用者及び関係者の健康・安全面を第一に考慮し、当面の間、相談会の受付を見合わせております。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

事故相談 (予約制)

本店 (本館内)

8:45～17:00

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】

夕暮れ時、ちよつと早めの
ライト・オン運動

夕暮れ時は交通事故が多発する傾向にあり、特に日没時間が早くなる10月からは、帰宅時間帯のラッシュと相まって、さらに交通事故の多発が懸念されます。

このため、車両の運転者が、夕暮れ時に少しでも早くライト（前照灯）を点灯することを心がけ、周囲の車両や歩行者を早期に見えさせる交通環境づくりに努めるとともに、早めのライト点灯と反射材着用を推進することにより、全ての道路利用者の交通安全意識の高揚を図り、交通事故を防止することを目的とします。



実施期間

・令和2年10月1日（木）から
12月31日（木）までの間

夕暮れ時又は天候に応じた
早めのライト点灯

（自動車、オートバイ、自転車）

- ① 前がよく見えなくなつてからライトを点灯するのではなく、日没の少し前からライトを点灯
- ② 「見るため」のライトを「見せるため」にも活用

- ③ 天候（雨、霧、雪等）に応じてライトを点灯し積極的な事故防止

反射材の着用推進

（歩行者、自転車利用者）

- ① 歩行者は、できるだけ「明るい服装」

- ② 夜間外出時は「反射材」を活用し、周囲に自分の存在を知らせる



実施期間 令和2年10月1日～12月31日
三重県・三重県交通安全協議会
交通安全部 企画課 企画係 企画係長 企画係員
TEL 059-221-3101 FAX 059-221-3102

☆ 自動車のライトはハイビームが基本

☆ 交通量の多い市街地を走行する際や、前走車がいる場合、対向車と行き違う際はロービーム

☆ 特に夜間は速度を落として慎重運転

【生活安全課から】
コロナ禍の空き巣・忍込み
に要注意！

◆令和2年1～8月末中、津市内で

空き巣…36件
（前年同期比+6件）

忍込み…18件
（前年同期比+3件）

が発生しました。



【具体的な防犯対策（例）】



【窓】

就寝時などに雨戸やシャッターを閉めることは「ガラス破り」の手口に効果あり

【補助錠】「警報装置」「防犯フィルム」などを活用し、防犯性能を高める

【塀・生け垣】

外からの見通しがよく、乗り越えにくいフェンスなどが効果的

【外周】

人目に付きにくい場所には、防犯カメラの設置を検討する



【出入口】

玄関や勝手口は、「ワンドア・ツーロック」が基本

※具体的な防犯対策は左記のとおりですので、被害に遭わない対策をお願いします。



相談は「#9110」か「津警察署（059-221-3101）」へ
（緊急時は110番）

家族の健康

睡眠時無呼吸症候群

健康科学アドバイザー 福田千晶



睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晚30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中でも休みたくなり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されることが、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましょう。

みんなの お便り



JAのガソリンスタンドでもらった花が枯れずにきれいな花が次々と咲いていて、たのしいです。ありがとうございます。(Kさん 68歳)

編 なっ得市の来店プレゼントの花「ペンタス」でしょうか？次々と咲いて綺麗ですね。花があると、気持ちも明るくなりますね。喜んでいただけて良かったです☆彡

新型コロナと熱中症がこわいです。畑ではサルとシカに困っています。「あぜみち」はいつも楽しんで読んでいます。表紙の子どもの写真がいいですね。元気をもらっています。(Fさん 80歳)

編 いつもあぜみちを楽しみに読んでいただいております。今年の夏は新型コロナ感染症と熱中症が心配でしたね。丹精込めて作った野菜や果物を荒らされると悲しくなりますね…。表紙の子どもたち可愛く、撮影に行く私達も元気をもらいます♪

毎年ちぐりんに行っていたけど、今年は行けなくて残念でした。(Bさん 11歳)

編 今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、ちぐりんフェスタが開催中止となりました。毎年、楽しみにしてくれてありがとうございます。また、開催できるようになったら、ぜひ遊びに来てね♪

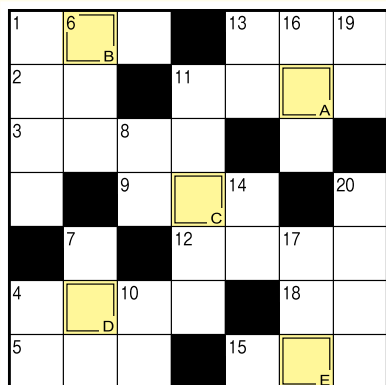
しっかりと全部読んでいます！(Sさん 64歳)

編 お読みになっていただきありがとうございます。隠れ「ミー・ユ」にも挑戦していただいていますか？小さいミー・ユがあちこちで隠れん坊しているので、見つけてくださいね。これからも組合員の皆さまに役立つ情報をお届けします。

ほんとにざらりーに送れるように写真をがんばっています。(Hさん 59歳)

編 これからの季節、山の紅葉も綺麗になり美味しい食べ物も増えて、シャッターを切る楽しみが増えますね。素敵なお写真を、ほんとにPhotoざらりーに投稿いただくのを楽しみにお待ちしております。

クロスワードパズル



A B C D E

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？

タテのカギ

- ① 本のこと。電子――
- ④ 釣った魚を入れておく籠
- ⑥ 今日の――ディッシュはステーキです
- ⑦ 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
- ⑩ 牛の頭に生えています
- ⑪ この下駄箱は――だから動かさません
- ⑬ ドリルで開けるもの
- ⑭ 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯ うわさが広まるときに付きやすい
- ⑰ 10月10日は目の――デーです
- ⑲ やばではありません
- ⑳ 腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- ① 匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- ② 日が暮れてすぐの頃
- ③ 晴れた日にはかどりやすい家事
- ④ ――油を付けて日本髪を整えた
- ⑤ 世界遺産の一つ、――古道
- ⑨ 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑪ 運動会の競技の一つ
- ⑫ 配偶者のことです
- ⑬ 徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮ 眠ったまま話します
- ⑮ ベンチもこれの一種

先月号の答え

A	B	C	D
メ	イ	ゲ	ツ
ク	ツ	フ	ム
ガ	リ	キ	ツ
アル	バ	ム	メ
キ	ン	ス	ウ
ア	ゲ	コ	ス
カン	ワ	カ	ケ
ネ	シ	ロ	ワ

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、**メガネ型ルーペとミー・ユのタオル**をプレゼント！



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
※電話がつかない場合は、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。

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-tsusage.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

津市一色町211
JA津安芸 企画広報課

応募締切日 令和2年11月10日

10月号津安芸カレンダー

OCTOBER TSUJAGE CALENDAR



ポイント 2倍
みどりの交差点
ポイント2倍デー

ポイント 2倍
JAグリーン
7のつく日
ポイント2倍

月	火	水	木	金	土	日
					10/10 ・年金相談会 (津中央支店・予約制)	11
12 ・女性部 絵手紙サークル	13 ポイント 2倍	14 ポイント 2倍	15	16 ・女性部小物教室	17 ポイント 2倍 ・年金相談会 (河芸中央支店・予約制)	18
事業所合同感謝祭 JA-SS 14~16日 JAグリーン 17~18日 JA 葬祭やすらぎ会館 14~18日						
19 ・女性部 地域貢献活動 ・第5回女性部役員 担当者合同会議	20 ポイント 2倍 みかん狩り開園 ※詳しくはP10へ ・わらいの里辰水	21 ポイント 2倍 ・女性部 パソコン教室	22 ・女性部 おやさいづくり 出前講座	23	24 ファーマーズマーケットみどりの交差点 12周年感謝祭 産直品セール・特産品フェア	25
26 ・女性部 チャレンジクラブ	27 ポイント 2倍 ・第8回理事会 ・第5回 経営管理委員会	28 ポイント 2倍 ・女性部お菓子教室 ・女性部 ガーデニング教室	29	30 ・女性部 クッキング教室	31 ファーマーズマーケット みどりの交差点 ハロウィンセール かぼちゃ重量当てイベント	11/1 ファーマーズマーケット みどりの交差点 もち米予約受付 (11月30日まで)
2	3 文化の日	4 ポイント 2倍	5 ・女性部パン教室	6	7 ポイント 2倍	8
9	10 ポイント 2倍					

新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更となることがあります。

表紙紹介 2020 10 vol.375

津市高野尾町

敬司さん 夫婦のお子さん
絢美さん

青木 健翔くん (5歳)
りつと 律聡くん (2歳)



健翔くんは、弟思いで両親や祖父母の手伝いを率先してやってくれる優しいお兄ちゃん。

最近、周囲の状況や時計を見て行動ができるようになり、昨年から通い始めたスイミングが上達し楽しくなってきました。幼稚園では、ヒーロー戦隊ごっこや鬼ごっこ、レゴブロックで遊んでいます。

律聡くんは、お兄ちゃんの真似をして椅子の上などでジャンプしたり、何事にも物怖じせず元気一杯です。最近、一人で三輪車がこげるようになって、ズボンも履けるようになりました。トミカのミニカーを肌身離さず持って、おもちゃの車を運転して遊んだり、ブランコに乗ることも好きです。

ご両親からメッセージ

相手を思いやる気持ちを大切に、
かつ自分自身の考え方をしっかりと持つ子になって欲しい。

JA ss 津給油所からのお知らせ

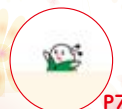
毎月15日 ガソリン 軽油 特売日!

JA ss JA津安芸 津給油所
TEL.059-229-3509
9時14分まで (土曜・日曜・祭日)

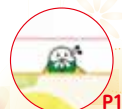


隠れミー・ユを探せ!

隠れミー・ユ 9月号答え



P7



P14



裏表紙



テーマ投稿『今年の夏』を含みます



『ぬけがら』
毎朝行っている散歩時にセミの抜け殻を見つけて、朝陽と共にシャッターを切ったらこんな写真が撮れました。

片田新町 おサルスのボス



『庭先にて』
黄色く色づいたチヨツと変わったケトの花を発見!! 皆さんは、何に見えますか?

美里町 M & N



『今年の夏』 芸濃町北神山 くまごろう

ジョウロのお水でしっかり水分補給! 今年も暑かったね〜。



『去りゆく夏の入道雲』

栗真小川町 batayan

9月初旬の午後バルコニーに出てみれば非常に暑かった今年の夏を象徴するような入道雲が張り出ていましたので思わずシャッターを切りました。



『ホテイアオイ』

美里町家所 Aさん

ホテイアオイが綺麗な花を咲かせました。



『スターフルーツ』 河芸町影重 山ちゃん

温室で育てて5年目。今年は見事に大きな実が3個なりました。切り口が星の形をしているのでスターフルーツと言います。味はもちろん三ツ星です。

『幸せなひととき』

河芸町南黒田 よん

世の中がコロナで渦巻く今、綺麗な夕焼けと大好きな犬と共にホッとする瞬間を過ごしました。



『青山高原に沈みゆく夕陽』

雲出島貴町 島貴の秀ちゃん



『花便り(2020夏)』

桜橋 ハーフ&ハーフ

黄色と赤色半分のポチュラカの花が咲きました。

テーマ投稿募集!

11月号のお題

10月15日まで

『そろそろ』



12月号のお題

11月15日まで

『冬の風情』



投稿方法

ほっとする写真を
お待ちしております♪

読者の皆さまから「ほっと」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。



環境のことを考えた紙とインクを使用しています。

R2100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

VEGETABLE OIL INK

宛先

郵送

〒514-0057 津市一色町211 JA津安芸 企画広報課

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。

