

JA津安芸通信 vol.383

あぜみち

2021

6

June

特集

家族でリフレッシュ! みんなの手指体操

園芸ノート 6
ブロッコリー

情報ステーション 10
「通常総代会の開催日」及び
「地区別総代座談会の開催中止」について

法律税務相談 12
土地建物を譲渡したときの税金



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)他、著書多数。
http://www.yubisaki.com/

家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操



手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ！
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

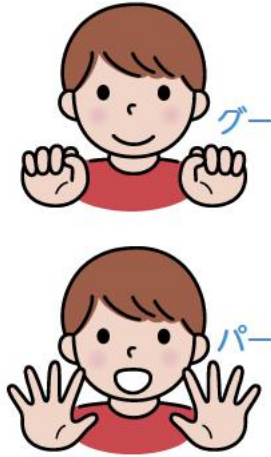
グループしながら言葉遊び

難易度



まずは「あ」から始めよう

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるでしょう。



1 両手でグーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。

2 次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていく、誰かが詰まってしまったら終了です。

ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

頭も指も柔らかく

難易度



左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしているが、2人で楽しむと盛り上がりやすいです。

1 両手を胸の前でグーにして構えます。

2 右5本、左4本、指を立てます。

3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。

4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。

5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。

6 右1本、左0本の状態まで続けます。(1)から(6)を繰り返します。

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトラダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

〜落とさないように慎重に〜

難易度

★★★

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのす。ペンを指先で受け渡すのが難しくありません。ペンを落とさないように受ば手のひらで受けてもOKです。

1



ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2



大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3



左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

4



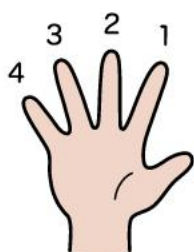
子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5



(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6



大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ

慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

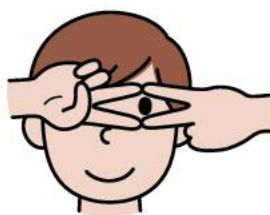
難易度

★★★

〜顔のパーツを使った、見て楽しい体操〜

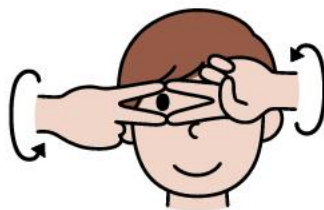
指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1



両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けます。

2



左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。

3



両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。

4



両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ

慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。

8 働きがいも 経済成長も



麦対応機能向上工事 の完成 安濃ライスセンター

5月19日、昨年11月に着工した安濃ライスセンターの麦対応機能向上工事の完成を記念して起動式を行いました。役員や来賓者40名が出席しました。経営管理委員会の水谷会長は「生産者の所得向上や地域の発展に努めていきます」と挨拶し、完成を記念して起動スイッチ入れとテープカットを行いました。



▲新施設の完成を記念して起動スイッチ入れ及びテープカット

施設は、国の補助金「産地生産基盤パワーアップ事業」を活用して、ホイストクレーンや湿式集塵機・赤外線乾燥機などを導入し、効果的な施設運営や高性能な調整・出荷設備による品質管理能力の増強など麦の対応機能向上を図りました。地域の皆様のよりどころをめざし、これまで以上に利便性とサービス向上に取り組んでいきます。

4 質の高い教育を みんなに



農業塾開講 農業塾

4月22日、本店別館3階で、第2期「農業塾」開講式を開催し、新しく受講生となる9名が出席しました。

昨年度からリニューアルした農業塾は、受講生が野菜作りの基礎を学び、講義や実習を受ける中で、当JAの農産物産直部会に加入し、栽培した野菜などの出荷をめざします。

第1回目の講義では、産直の魅力について・基本の土づくり・ナス・ピーマン等の栽培方法を学び、その後、実際に使用する圃場を見学しました。

塾生は「これからたくさんを学んで出荷できるように頑張りたい」と話しました。

また、先輩塾生として前回に引き続き一緒に学ぶ、農業PR隊長である、よしもとクリエイティブ・エイジェンシー所属の三重県住みます芸人「カツラギ」は「分からないことは、どんどん質問してもらい、農業をすることの楽しさを知ってもらいたい」と挨拶しました。

5月7日には、第2回農業塾が開催され、圃場実習を行いました。

圃場で夏野菜についての講義を受けた後、営農担当職員から土づくりの実技指導を受け、塾生それぞれの圃場で実践しました。カツラギも先輩塾生として土づくりを指導しました。

その後、ナス・ピーマン等の定植作業を行いました。

塾生は、「自己流で畑をしていたので、基礎から教えてもらえて良かった」と話しました。



▲講義を受ける新受講生と「カツラギ」



▲教わりながら作業する塾生たち



小学生の田植え体験



2 新緑を
ゼロに



当JAでは、小学校の食農教育の一環として行われる「お米づくり体験」に協力しています。昨年は、新型コロナウイルス感染症のため児童による田植え体験はできませんでしたが、今年度は管内一部の小学校で5月上旬から「田植え体験」が行われました。

児童は、各地区運営協議会や地元農家の方々、当JA営農担当職員に苗の植え方や田んぼの歩き方を教わり、元気いっぱい苗を植えました。秋には収穫体験を行う予定です。

黒田小学校

一生懸命植えました！



白塚小学校

綺麗な水田！



片田小学校



みさとの丘学園



だんだん上手く植えられるようになったよ！

明小学校



3年目慣れた手つきで作業

浮いてこないようにグッと植えるよ

この時期に収穫する新タマネギで作るゴキブリ団子は効果的」と話しました。

部員は「毎年、引効果が約1年持続します。」



▲団子状に丸める部員

4月15日、女性部は本店でゴキブリ団子づくりを行い、部員4名が参加しました。作ったゴキブリ団子は、毎年、部員の自宅で使用しており効果も実証済みです。今年も、女性部活動で使用する本店料理教室にも設置しました。

細かく粉砕した新タマネギにホウ酸、小麦粉などを混ぜ合わせ、耳たぶぐらいの固さになるように練り、団子状に丸めました。

団子の表面に白い粉がふきカラカラになるまで乾燥させると完成です。ゴキブリ団子は誘引効果が約1年持続します。

12 つくる責任
つかう責任



手作り
ゴキブリ団子
女性部



ブロッコリー（アブラナ科アブラナ属）

ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18〜20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けます。

7月下旬〜8月中旬にまき、11〜12月に頂部の花蕾（からい）を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

【品種】花蕾が作られる早晩で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく頂・側枝花蕾兼用の「ハイツSP」（タキイ種苗）、「緑嶺」（サカタのタネ）などが一般的です。「ステイックセニョール」（サカタのタネ）は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜園向きの品種です。

【苗作り】直径75〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり3〜4粒をまき、本葉2〜3枚以上で1株に間引きします（図1）。苗作りの期間中は、寒冷しやで害虫の飛来を防ぎます。



図1 苗作り

【畑の準備】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2〜3kgを施し、土を戻してよく

混ぜて、高さ10cm程度の畝を作っておきます（図2）。

【植え付け】本葉4〜5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます（図3）。植え付け前には、植え穴に十分灌水（かんすい）して植え傷みの少ないようにします。

【追肥】追肥は植え付け後20日ころ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。

病害虫防除（ヨトウムシ、コナガなど）が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

【収穫】花蕾が大きくなり、小さいつぼみが見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15〜20cmに切り取ります（図4）。頂

花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。

※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。

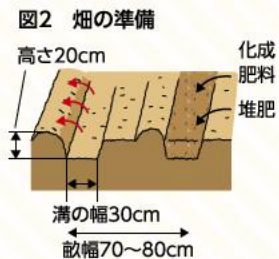


図2 畑の準備

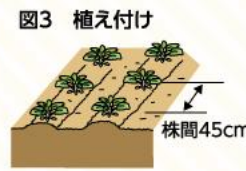


図3 植え付け



図4 収穫



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
春まき 初夏どり 栽培			①	②	③	④						
夏まき 秋・冬どり 栽培						(早生種) ⑤	(中〜晩生種) ⑥					

①種まき ②フレーム内加温育苗 ③植えつけ ④収穫

JAグリーン 津店が
ブロッコリー
栽培のポイント
教えます！

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー 認定
城博一

ブロッコリーは、連作障害を避けるために、同じ場所での栽培間隔を2〜3年開けるようにします。水はけが良く、日当たりの良い場所を好み、湿った場所を特に嫌うので注意し、ブロッコリーに適した場所を選びましょう。

【品種】早生〜晩生までさまざまな種類があり、頂花蕾だけを収穫するものと、脇芽も収穫できる2つのタイプがあります。家庭菜園で栽培するのであれば、脇芽も収穫できるタイプがおすすです。

【害虫について】防虫ネットが効果的で、土を隙間なく被せることがポイントになります。



冷やし 納豆梅茶漬け

材料 (1人分)

冷や飯	1/2膳分
納豆	1パック
梅干し	2個(種を取りたく)
大葉	5枚(千切り)
ミョウガ	2個(小口切り)
いりごま	適宜
おろしワサビ	適宜
冷たいお茶	約200ml

作り方

- 冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- おわんに①の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビ(チューブ入りでもよい)を盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。



アジのたたき 梅肉あえ



作り方

- アジの刺し身を細切りにしボウルに入れる。
- ①のボウルに薬味類の材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- 皿にダイコンのつまを②を盛り付け、ワサビナを添えて出来上がり。



材料 (2人分)

アジの刺し身	市販品1パック分
薬味類	
大葉	5枚(千切り)
ミョウガ	2個(小口切り)
梅干し	3個(種を取りたく)
おろしショウガ	小さじ1
いりごま	小さじ1
ダイコンのつま、ワサビナ	適宜

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！
今回は知っておきたい建造物について



● 国指定史跡
谷川士清旧宅他
江戸時代建築
(昭和42年国の史跡に指定)

八町通りにある江戸時代の町屋風の建物です。『日本書紀』をくわしく説明した『日本書紀通証』を書いたり、日本で初めて本格的なあいいうえお順の国語辞典である『和訓栞』もつくり、松阪の本居宣長と並ぶ二大国学者として知られる谷川士清が、生まれ暮ら

した家です。谷川家は士清のお父さんの代から町のお医者さんとして活躍した家で、士清も産婦人科を得意とするお医者さんでした。「つし二階造」とよばれる形の質素な中2階の家ですが、病人の診察や薬づくりの部屋、国学の塾としても使われました。建物はずいぶん傷んでいましたが、士清が生きていたころの形に復元され、中に士清が書いた本などいろんな史料を展示しています。この家の近くにある谷川家の菩提寺「福蔵寺」

の墓地に建つ士清の墓などと共に国指定の史跡となっています。

● 津市指定文化財
四天王寺山門
江戸初期建築
(昭和60年指定)

津で最も古くからあるお寺の一つが、栄町にある四天王寺です。今も禅宗の曹洞宗では三重県の中核的なお寺です。津市の文化財に指定されている山門はお



寺の入り口に当たる門で、「総門」とよばれています。「四脚門」という形式の門で、飾りの彫刻が少なく、あっても彫りが浅いなど江戸時代初期の特徴がよくあらわれています。寛永18年(1641)に建てられ、天命8年(1788)に修理したことがわかっています。

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。





ベジタブルライフ

ビーツ

～若さを保つ抗酸化フード～

ビーツのプロフィール
 【分類】ヒユ科フダンソウ属
 【原産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンUなど



見分け方

葉の付け根部分がみずみずしい
 きれいな丸形でゆがみが無い
 直径7～8cmが理想
 皮の表面が滑らか
 左右均等
 凹凸や傷が少ない
 皮がめくれていない
 葉がみずみずしい

NG
 収穫後、葉が付いたままだと、葉から水分が抜けちゃうよ

ビーツのヒミツ

古代ローマ：発熱や便秘の治療に利用



欧州では古くから健康野菜として食べられていた

日本への伝来
 江戸時代初めに日本へ「大和本草」(やまとほんぞう)に暹羅(しゃむら)大根と記載あり

名の由来
 輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焔菜」(かえんさい)という和名もある

似てるけど仲間じゃない!



ビーツ ヒユ科
 カブ アブラナ科

保存方法

冷蔵保存
 新聞紙でぐるぐるかビニール袋などに入れて野菜室へ
 根と葉の部分を切り分けて保存
 根の部分は1週間、葉は2日程度で食べ切ろう

冷凍保存
 そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ
 丸のまま水からゆでて冷ます
 皮をむいて使いやすいサイズにカット
 冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ
 解凍後は崩れやすいスープやスムージーがお勧め

ビーツのチカラ

カリウム
 高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる

ビタミンU
 胃粘膜の修復や保護作用

アリルイソチオシアネート
 食欲増進作用や抗菌作用。辛味成分

ビタミンB6
 皮膚の炎症を抑える効果

葉酸
 新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素

カルシウム、ビタミンK
 骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

ベタライン色素「ベタシアニン」「ベタキサンチン」
 強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫力アップに効果的

ベタイン
 肝機能を高めて肝臓に脂肪が付きにくくする働きがある

食物繊維・オリゴ糖
 腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクツとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

下ゆで
 皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに

酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る

竹串で何度も刺すと色素が抜ける

塩は調理の仕上げに

ほどほどに 色が抜けやすい

焼く
 皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる

生のまま
 皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き

色素が服に付くと落ちにくい!まな板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオープンシートの上で切ると良い

お勧め

注意

ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ

組合員の
皆さまへ

「通常総代会の開催日」及び 「地区別総代座談会の開催中止」について

◆ 第34回通常総代会の開催日について

- 開催日時 令和3年6月23日(水)
受付 午後1時 開始
開会 午後1時30分より
- 会場 津安芸農業協同組合 本店 3階大会議室

当総代会については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、

原則として書面による決議を賜りますようご依頼申し上げます。

◆ 令和3年度地区別総代座談会の開催中止について

総代会前に総代会提出議案の事前説明を主題とした「地区別総代座談会」につきましては、総代及び出席者の安全性に配慮し、**座談会の開催を見合わせ**させていただきます。

総代の皆さまには、**6月上旬に各店舗よりご案内ならびに各資料等を配布**させていただきます。

ご意見・ご要望につきましては、ご案内に同封の「みなさまの声をうけたまわりカード」にご記入いただき、各支店・サテライト店宛にご持参または郵送いただければ、ご回答を店頭で掲示及び広報誌「あぜみち8月号」に掲載させていただきます。

ご予約いただいた方には大変申し訳ございませんが、諸事情をご賢察の上、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

本件に関するお問い合わせ先 本店 総務課(059-225-1881)または最寄りの支店・サテライト店まで

年金のことはなんでも **JA津安芸**にご相談ください♪

年金のお受け取りは 身近で便利な **JA津安芸**で

取扱期間：令和3年4月1日(木)
～令和4年3月31日(木)

特典1 新規で当JAに年金振込指定をされた方、または年金振込指定を当JAに変更された方は
三菱UFJニコスギフトカード
2,000円分
をもれなくプレゼント!
※専用の申込用紙を用意しておりますので、ご記入の上お申込みください。
※ギフトカードのお渡しは年金お受け取り確認後となります。
※プレゼントのデザインは変更する場合があります。

特典2 年金振込開始
プレゼント!
年金のお振り込み開始記念として
「重要書類」をプレゼントいたします。
※景品は変更となる場合があります。

特典3 振込感謝
プレゼント!
年金のお振り込み感謝として
毎年1回記念品をプレゼント
いたします。

特典4 定期貯金の金利を
特別金利でお預かりいたします!
お預入限度額 お一人様通算300万円
生き生きねんきん定期
スーパー定期(1年もの)
お預かり金利 年 **0.16%**

特典5 定期積金の金利を
特別金利でお預かりいたします!
年金受給者定期積金
スーパー積金
(毎月掛込1万円以上・2年以上
かつ給付契約額24万円以上)
お預かり金利 年 **0.05%**

特典6 グラウンドゴルフ大会や
ボウリング大会を開催
いたします!
特典7 お楽しみ旅行の
ご案内をいたします!
※特典6・7については、新型コロナウイルス感染拡大状況により、
中止となる場合があります。

※対象とする年金は、公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金等)だけでなく、企業年金・恩給等も含まれます。※各特典は、一定の条件を満たされた方が対象となります。

年金振込ご紹介特典
すでに当JAで年金をお受け取りの方が新たに
当JAに年金振込指定の方をご紹介いただく



三菱UFJニコス
ギフトカード **1,000円分**
をもれなく
プレゼント!!

※プレゼントには一定の条件があります。
※ギフトカードのお渡しはご紹介いただくお客様の
年金振込確認後となります。
※プレゼントのデザインは変更する場合があります。

年金は請求しないとのお受け取りになれません。詳しくはお近くの金融店舗窓口または渉外担当者までお気軽にお問い合わせください。

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回ご利用いただけます。
※生産者コープマーク・タバコ・酒・雑穀・干果・冷凍食品の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。

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

唐草二段



※祭壇台は別売ります

33,000円(税込)

天上黒蒔絵



8,250円(税込) (写真は一例です)

7月盆は6月20日まで
8月盆は7月20日までにお申込みください。
お申込みはお早め

JAの初盆仕出し料理

ご予算に応じたお料理もご用意させていただきます。



(写真はイメージです)

お料理
¥3,240(税込)

お供え花
¥5,500(税込)



(写真はイメージです)

ご注文は7日前までお願いいたします。(ご変更は3日前まで可能です)
ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせは

JA葬祭やすらぎ会館 TEL:0120-969-163 または各営農センターまで

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、6月16日号広報津と同時期に配布の「令和3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歳~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)	三重県後期高齢者医療に 加入している人
期間	令和3年7月~12月 (12月は集団健診のみ実施)	令和3年7月~11月
自己負担金	令和2年度 市民税・県民税課税世帯 500円 令和2年度 市民税・県民税非課税世帯 無料	無料
内容	問診・身体計測(身長・体重・BMI・腹囲(腹囲測定は特定健康診査のみ))・診察・血圧測定・血液検査(脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・尿酸代謝・貧血等)・尿検査・心電図検査・眼底検査(一定の基準のもと、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

健康診査と合わせてがん検診も受けましょう!

初めての免税軽油

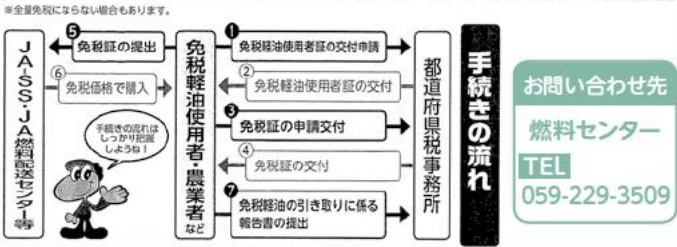
軽油の優待を
年間利用額を130,000円
を超すと10万円を
切るってこと!!

軽油が安くなるの? そんならなんで
軽油が安くなるの? そんならなんで
軽油が安くなるの? そんならなんで

軽油の優待を
年間利用額を130,000円
を超すと10万円を
切るってこと!!

軽油の優待を
年間利用額を130,000円
を超すと10万円を
切るってこと!!

軽油の優待を
年間利用額を130,000円
を超すと10万円を
切るってこと!!



土地建物を譲渡したときの税金



税理士 青 敏博

土地や建物を譲渡したときは、譲渡所得として所得税が課税されます。土地や建物を購入してから譲渡するまでの値上がり益（譲渡益）に対して課税されるもので、申告分離課税と違って給与所得や事業所得などの他の所得とは区分して税金を計算します。

長期譲渡所得と短期譲渡所得

譲渡した土地や建物の所有期間が、譲渡した年の1月1日現在で5年を超えるものが長期譲渡所得、5年以下のものが短期譲渡所得です。長期譲渡所得の場合は譲渡益に対して税率が20%（所得税15%・住民税5%）、短期譲渡所得は39%（所得税30%・住民税9%）となります。
 *上記税率の他に、所得税額の21%の復興特別所得税がかかります。
 *令和3年中に売却した場合は、その土地や建物の取得が平成27年12月31日以前であれば長期譲渡所得、平成28年1月1日以後であれば短期譲渡所得になります。
 *長期・短期の判定は、取得の日を売買契約の日、譲渡の日を引渡し日（残金受領日）と有利な日を選択できます。

*相続や贈与により取得した土地建物の取得日・取得価額は、前の所有者である被相続人や贈与者が購入した取得日・取得価額を引き継ぎます。

譲渡所得金額の計算

譲渡所得の計算は次の算式により計算します。

$$\text{譲渡価額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用}) - \text{特別控除額} = \text{一定の場合} \text{ II}$$

取得費とは、資産の取得に要した費用で、①土地建物の購入代金（建物は減価償却費相当額を控除します）②購入手数料③購入時に支払った立退き料④売買契約書に貼付した収入印紙⑤登録免許税⑥不動産取得税⑦登記費用⑧土地の埋立て等の造成費用などをいいます。

譲渡費用とは、資産を売却するために要した費用で、①譲渡のために支払った仲介手数料・測量費②売買契約書に貼付した収入印紙③譲渡のために借家人を立ち退かせるための立退き料④譲渡するために取り壊した建物の取り壊し費用などをいいます。
 *取得費が不明の場合には、売却価

額の5%を取得費とすることができます（「概算取得費」といいます）。

*相続により取得した財産を相続開始のあった日の翌日から相続税の申告書の提出期限の翌日以後3年以内に売却した場合には、相続税のうちその土地等に対応する相続税額を取得費に加算することができます。

特別控除額

公共事業等のために土地などが買収された場合には5000万円、自分が住んでいる居住用財産を譲渡した場合は3000万円、特定の土地区画整理事業等のために土地を譲渡した場合は2000万円、特定の住宅地造成事業や収用等の対償地として譲渡した場合は1500万円、農地保有の合理化等のために農地等を譲渡した場合は800万円などの特別控除があります。

ポイント

譲渡所得は購入費用を差し引いて計算しますので、将来の譲渡に備えて、購入時の売買契約書や領収書・登記費用・不動産取得税等の書類を不動産の登記権利書と一緒に保管しておきましょう。

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に対応しますので、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

ローンセンター（本店別館）
 （営業日）（祝日除く）
 月曜日～金曜日 8:45～17:00
 第1土曜日 10:00～16:00
 第3土曜日（完全予約制）
 ※土曜日が祝日の場合は翌土曜日営業
 受付先：ローンセンター ☎059-229-3503

法律相談（予約制）

本館1階
 10:00～12:00
 ※30分単位（1日最大4組）
 での相談となります。
 7月3日(土)

税務相談（予約制）

土曜日：本館1階 総務課
 水曜日：別館1階 ローンセンター
 9:00～16:00
 6月16日(水)、19日(土)
 7月3日(土)、7日(水)

予約先：総務課 ☎059-225-1881

〔交通課から〕

自転車安全利用五則を守って交通事故防止!

自転車は車の仲間です。自転車には守らなければならないルールがあります。ルールを守らない自分勝手な運転は、自分が危険な目にあうだけでなく、歩行者や車を運転する人など周りにも危険な目にあわせてしまうことがあるというのを忘れないようにしましょう。



1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は、道路交通法で軽車両に分類される車の仲間です。歩道と車道の区別のあるところでは、車道の通行が原則です。

2 車道は左側を通行

車道を通行するときは、左側を通行しましょう。車道の右側通行は、対面する自転車や車との正面衝突など重大な事故の原因にもなりますのでやめましょう。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄り

例外的に歩道を通行する場合には、すぐに停止できる速度で歩道の車道寄りや指定された場

所を通行し、歩行者の通行の妨げになる場合は一時停止してください。

4 安全ルールを守る

「飲酒運転・二人乗り・並進の禁止」、「夜間はライトを点灯」、「交差点での信号遵守と一時停止・安全確認」など、ルールを守りましょう。

5 子どもはヘルメットを着用

保護者は、幼児・児童（13歳未満の者）を自転車に乗せるときは、自転車乗車用ヘルメットを着用させましょう。

ながら運転（傘差し、携帯電話等使用、イヤホン等使用）の禁止!!
周囲の音が聞こえにくい状態や周りが見えにくい状態で自転車を運転することは、交通事故の原因となるために大変危険です。
自転車を安全に操作できない「ながら運転」は絶対にやめてください。

〔生活安全課から〕

津警察署管内で 特殊詐欺被害発生!!
キャッシュカードをだまし取られる!!

このような手口です

※令和3年5月上旬の朝、津市内の被害者宅の自宅電話に、息子を名乗る男から「風邪をひいて病院に



行ったら、カバンが盗まれた」「カバンの中には携帯電話や財布、会社の大事な書類が入っていた」との電話があり、さらに上司を名乗る男から、

「40万円用意する必要がある」「私もお金を出すので、そちらでも用意して欲しい」

等と言われ、これを信用した被害者は、自宅近くまで来た男にキャッシュカードを渡してしまい、その後、近くのATMで現金を引き出されてしまった。

こんな電話は気をつけて!!

★息子や孫を名乗り、「電車の中（何処か）に現金が入っているカバンを忘れた。お金を貸して欲しい」
★市役所職員を名乗り、「医療保険の還付があるので、近くのATMまで行って欲しい」
★銀行員を名乗り、「あなたの持っているキャッシュカードは古いので、新しい物に替えるため自宅へ伺います。□座番号と暗証番号を教えてください」

右記のような電話は詐欺です!!
このような電話がかかってきたら、家族や知人・警察に相談しましょう!!



各種相談は「#9110（警察本部）」「津警察署（059-2213-0110）」（緊急時は110番通報）

家族の健康

コロナうつ

健康科学アドバイザー 福田千晶



昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大で生活が変わりました。農業従事者には「仕事は今までと変わらない」と言う人と、「農作物の売れ行きが悪化した」など、影響を受けた人もいます。仕事以外では、自粛生活でストレスがたまったり、子どもの休校などで家族の生活が変化して負担が増えたり、精神的な負担になることもあります。

新型コロナウイルスに感染する心配は、むしろ感染者が少ない地域で強く「この地区の感染者第1号になってしまったら……」と不安を抱く人も多いでしょう。さらに最近では、農作物の種類によっては「価格低下で収入激減、夜も眠れない」とか「今後が不安でまったくやる気が出ない」など、落ち込む原因もいろいろでしょう。このような新型コロナウイルスの感染拡大に関わるメンタル不調を、俗に「コロナうつ」と呼ぶこともあるようです。

コロナうつの対策として、まず大事なのが新型コロナウイルス関連の情報を見過ぎないこと。1日2回まで決めておきます。他の問題が不安の要素になっているなら、その要素への対策を考えます。経済的なことなら、各自の立場や状況に合った支援策の相談窓口に連絡してみましょう。

ストレスがたまるなら、屋外でウォーキングやサイクリング、写真を撮る、写生をしてみるなど、手軽に試し、楽しみましょう。屋内なら、動画サイトを見ながら好きなジャンルの音楽に合わせてのダンス、家族でフィットネス系のテレビゲーム、料理の新しいレシピへの挑戦、書道や手芸などを集中して行ってみるなど、新生活でのストレス発散法を見つけてみましょう。

メンタル不調も自力で改善できないときは、医療機関の受診をお勧めします。眠れない、疲れが取れないなど体の疲れも伴う内科的不調なら「心療内科」、メンタル面の不調だけなら「精神科」の受診が適しています。

みんなのお便り

「あぜみち」を毎月届けていただいています。年々、仕事も増えて大変な中ご苦勞様です。この4月に近くの農協が閉鎖になってしまったので、店に行く機会が減ると思います。これからもよろしく願います。
(Kさん 67歳)

店舗閉店に伴い、ご不便をおかけして申し訳ございません。ご自宅へも訪問させていただきますので、お気軽に近くの店舗へ是非お声かけください(*^▽^*)今後ともよろしく願います。

あぜみち4月号のものしりミー・ユ博士を読みました。近くでも知らない事が多いです。今後も楽しみに読みます。
(Iさん 79歳)

私たちが知らないことが多く、そうだったのかと思うことがあります。今後も色々な情報を掲載していきますので、楽しみにしてください(^_^)

田畑はありませんが少しだけ家庭菜園をして楽しんでおり、「あぜみち」をいつも楽しみに読んでいます。
(Kさん 70歳)

あぜみちを楽しみに読んでいただいております。家庭菜園で作った野菜は格別ですよ

ほっとPhotoギャラリーは、珍しい写真があって楽しいです。
(Tさん 80歳)

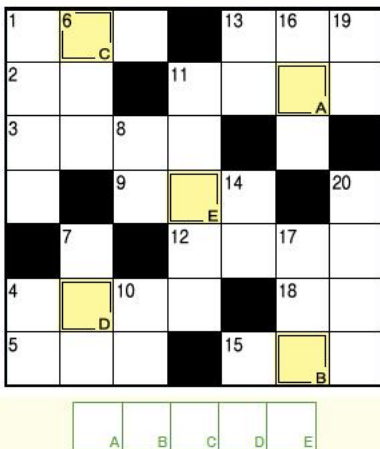
あっと驚く写真や綺麗な写真など、色々な写真があって楽しいですよ。ぜひ、珍しいものがあつたら、撮影して投稿してください(^o^)

今、我が家では春の花が満開です。
(Oさん 73歳)

満開の花は綺麗でしょうね。また、ほっとphotoギャラリーへのお写真の投稿もお待ちしております。

クロスワードパズル

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 新しい——が衆議院を通過した
- ④ 南の島に生えていそうな木
- ⑥ 水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦ 傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧ 船が進む方向を定める装置
- ⑩ 火を通していません
- ⑪ 酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬ 奈良公園にたくさんいます
- ⑭ アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯ 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちようちん
- ⑰ 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑲ 6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- ① お尻が光る水辺の虫
- ② 手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③ 「森のバター」の異名がある果実
- ④ 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨ 独り立ちしています
- ⑪ こつちを通ると早く着くよ!
- ⑫ 石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬ オルカと呼ばれる生き物
- ⑮ 傘の先からポタポタ落ちます
- ⑯ □の大きな爬虫(はちゆう)類

先月号の答え

A	B	C	D	E
コ	イ	ボ	リ	イ
ウ	ワ	ギ	カ	バ
ラ	ヘ	タ	イ	ド
ハ	ン	モ	ク	ク
ヒ	レ	ト	チ	ウ
バ	ツ	ハ	ソ	コ
リ	ハ	ナ	コ	ト

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
をご記入の右上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-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
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・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 令和3年7月10日

6月号津安芸カレンダー



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
			6/10	11 ・第2回女性部役員 担当者合同会議・ 研修	12 ・年金相談会 (津中央支店・予約制)	13
14 ・女性部おやさい づくり出前講座	15 ポイント2倍 ・まつの実会 わらいの里辰水	16 ポイント2倍 ・税務相談 (別館1階・予約制) ・女性部 パソコン教室	17 ポイント2倍 ・第4回農業塾	18	19 ・税務相談 (本館1階・予約制) ・相続遺言個別相談会 (本館1階・予約制)	20
21	22 ポイント2倍	23 ポイント2倍 ・第34回通常総代会 ・定例理事会 ・女性部 お菓子教室 ・女性部 ガーデニング教室	24 ・女性部トマト ケチャップ講習	25 ・女性部小物教室	26	27 ポイント2倍 ファーマーズマーケット みどりの交差点 夏のセール 特産品フェア
28 ・女性部 絵手紙サークル	29 ポイント2倍	30 ポイント2倍 ・女性部 クッキング教室	7/1 ・女性部パン教室	2	3 ・税務相談 (本館1階・予約制) ・法律相談 (本館1階・予約制) ・年金相談会 (河芸中央支店・予約制)	4
5	6 ポイント2倍	7 ポイント2倍 ポイント2倍 ファーマーズマーケット みどりの交差点 セタイイベント 短冊書き込み (お菓子配布) ・税務相談 (別館1階・予約制)	8	9 ・女性部小物教室	10 ・年金相談会 (安濃中央支店・予約制)	

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。

2021

6 表紙紹介 vol.383

信介さん ご夫妻のお子さん
麻梨乃さん

大山 紗由ちゃん(5歳)
詩由ちゃん(3歳)



明るく元気いっぱい、人見知りなくフレンドリーな姉妹。
畑で虫を探したり、お花や野菜の水やり・収穫をすることが
大好きです。

最近、お姉ちゃんの紗由ちゃんは、バタ足で泳げるようになり、
妹の詩由ちゃんは、自転車に乗れるようになりました。

休みの日は、公園巡りをして体をいっぱい動かして遊んでい
ます。

紗由ちゃんはアイスクリーム屋さん、詩由ちゃんはおだんご
屋さんになるのが夢です。

ご両親からメッセージ

たくさん食べて大きくなーれ!!



隠れミー・ユを探せ!

隠れミー・ユ
5月号答え



4

P4



P10



P16



テーマ投稿『こどもの日』を含みます



『こいのぼり』
河芸町 南黒田のいくちゃん
手づくりこいのぼりでチビッコ3人のファッションショーです。



『鯉のぼりのちらし寿司』
河芸町西千里 Yさん
人参、椎茸、舞茸、蒟蒻、油揚げを甘辛く煮て錦糸卵をまぶし、胡瓜、チーズ、トマト、ハムで飾りました◎



『大根』
河芸町久知野 ミセスブルー
足のような大根です。



『オートジャイロ?』
美里町北長野 まさまさ
一時間くらい美里の上空を飛行していました。

テーマ投稿募集!

8月号のお題 7月10日まで

『元気いっぱい』



『春から初夏へ』
栗真小川町 batayan
毎年、暖かい春から4月、5月の初夏を迎えるとともに草花も切り替わって一気に開花します。4月になって藤の花が開花しました。

投稿方法

ほっとする写真をお待ちしてます♪

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。



『ちびっこ消防士』
安濃町草生まーさん
牛乳パックと新聞紙で子どもが乗って遊べる車を作りました。カブトを装着して出動〜!



『藤の花』
美里町 M&N
コロナに負けず藤の花が綺麗に咲き誇って嬉しくなりました。私達も負けず頑張りましたよ!



『竹を突き抜ける竹の子』
観音寺町鈴木慎徳さま
竹からかぐや姫ではなく竹の子だった。

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。



環境のことを考えた紙とインクを使用しています。

