

JA津安芸通信 vol.377

あぜみち

2020
12
December

特集

寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策



園芸ノート⑥
ショウガ

情報ステーション⑩⑪
臨時総代会の開催について
水稻肥料農薬
年間特約運動実施!

法律税務相談⑫
要介護認定と障害者控除

寒い季節もぼっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしよ)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりやで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには 日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

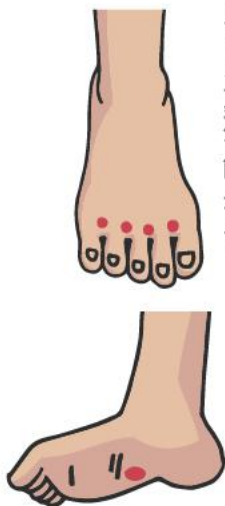


つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ね着など血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかい上りの足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



感謝を込めて清掃活動

女性部

10月19日、女性部は環境保全活動として、錫杖湖周辺で草刈りやゴミ拾いなどの清掃を行いました。

同湖周辺の清掃は平成26年から毎年行っていて7年目となり、今年は部員31人が参加し、1時間の作業でゴミ袋10袋ほどになりました。

女性部では地域に根ざした取り組みとして

「地域貢献」を掲げており、錫杖湖より農業用水を安定的に供給してもらっていることへの感謝を込めて清掃を行っています。

参加した部員は、「作業中に雨に降られ草刈り作業はいつもより大変だったが、紅葉シーズンを前に綺麗にできてよかった」と笑顔で話しました。



▲清掃活動を実施した部員

「出前講座」でサツマイモ収穫体験

女性部

10月20日、女性部おやさいづくりサークルは、学校法人名古屋文化学園津ごども園の年長64人と年中61人を対象に「おやさいづくり出前講座」による収穫体験を行いました。今回は、5月にサークル会員5人と当JA職員が定植したサツマイモ（べにはるか）250株を収穫しました。収穫体験をした園児は、「もっと大きいのを掘りたい。家に帰って早く食べたい」と笑顔で話し、土から掘って出てきたサツマイモを見てとても嬉しそうでした。

おやさいづくり出前講座は、農業体験を通じて食の大切さを学んでもらうことを目的に平成26年から実施しています。



▲サツマイモ収穫を楽しむ園児たち

12周年感謝祭賑わう みどりの交差点

10月23日から3日間、ファーマーズマーケット「みどりの交差点」はオープン12周年を記念して「お客様感謝祭」を開催しました。

店内では、産直部会員が育てた旬の野菜や切り花を特別価格で販売しました。店舗前でも地元で採れたホウレンソウやカボチャ、サトイモなどが並び、新鮮な野菜を買い求める来店客で賑わいました。

開催中には日頃のご愛顧に感謝してイベントも実施し、当JA管内で生産されたコシヒカリ100%使用のプライベートブランド米「安濃津ロマン」の新米2合入りお試し袋や紅白餅をプレゼントしました。



▲産直野菜を選ぶ来店客

秋空のもと農機展示会を開催

農機センター

11月14日・15日、農機センターは「農業機械展示会」を開催し、両日合わせて298人の方に来場いただきました。来場者は大型トラクターやコンバイン、管理機など気になる製品について説明を聞き、実際に手にして性能を確認していました。



▲来場者で賑わう会場



▲農業リスク診断を行う担当者

また、共済部による農業リスク診断コーナーでは、「リスクチェックシート」を用いて、もしもの時の備えの重要性を呼びかけました。

三重県産業功労章を受章 農林水産部門で栄誉

11月9日、三重県庁で令和2年度三重県産業功労者表彰式が開かれ、経営管理委員会前会長の川辺千秋氏が「産業功労章 農林水産部門」において受章されました。

表彰は、事業活動や団体を通じて三重県の産業振興に寄与し功績顕著な方を表彰するもので、当JAでは初めての受章となります。

川辺さんは、JA職員として長年にわたり水稻を中心とする管内農産物の品質向上や低コスト稲作などの取り組み、「安濃津ロマン」による地産地消の推進など様々な分野において常に「生産者とともに」を信条に地域農業の維持・発展に貢献したことが評価され受章となりました。

また、11月25日には、津市役所を表敬訪問し前葉泰幸市長に報告しました。



▲鈴木英敬知事から表彰状を受け取る川辺さん



▲前葉市長へ報告を行う川辺さん

SDGsの理解を深める学習会を開催 役職員研修会

10月26日、国連の持続可能な開発目標「SDGs」の学習会に役職員57人が参加しました。

学習会では、ウェブ会議システム「Zoom（ズーム）」を活用して、東京とインターネットで回線を繋いだオンラインセミナーを実施しました。

家の光協会 星 洋光氏による「SDGsと協同組合くわしたちの暮らしとSDGs」をテーマにSDGsの目標である17分野について、JAに関係する特徴や事例を紹介しながら進められました。

落合代表理事理事長は「協同組合がめざす姿は、SDGsがめざす社会と重なっている。そのことから地域での責任や期待に応えられるように社会的役割を果たしていきたい」と話しました。



▲学習会に参加する役職員

成長した野菜を収穫 第6回農業塾

11月18日、第6回の農業塾では「いちごの栽培管理について」苗作りから出荷までの流れを学びました。

11月とは思えない暖かさの中、圃場実習で育てたカリフラワー・サンチュなどを収穫し、前回講義を受けたルッコラの播種作業を行いました。

受講生はニンジンやハクサイの成長が思うようにいかなかったため、講師にアドバイスを受け「もう一度播種や定植する時は元肥の量や水管理などに気をつけて育てたい」と学習の声があがりました。



▲圃場で担当者と話をしている受講生



▲カリフラワーを収穫したカツラギ



シヨウガ(シヨウガ科シヨウガ属)

戸外で作業ができない冬季に、ストーブやこたつで暖を取りながら、春の作付け計画を立てることをストーブ園芸といいます。種苗会社からカタログを取り寄せると参考になります。掲載されている野菜の大半は、ベランダでも栽培できます。

多くの家庭の冷蔵庫にはワサビやからし、ニンニクなどのチューブ入りスパイスが常備されています。いつの間にかシヨウガもチューブ入りを使うようになりました。台所におろし金がない家庭もあります。子どもたちはシヨウガはチューブの中に入っていると思うかもしれません。

春になったら、シヨウガをベランダで栽培しましょう。添加物のない、本物のシヨウガです。塊茎の大きさにより大・中・小



シヨウガがあり、大シヨウガには「印度」、中シヨウガには「房州」、小シヨウガには「谷中」などの品種があります。キッチンガーデンでは、小シヨウガを使用し、筆シヨウガ、葉シヨウガ、新シヨウガと順に楽しむと良いでしょう。

シヨウガは高温を好むので、4月下旬から日当たりの良い所で栽培を始めます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、種シヨウガを10cm間隔に、芽を上にして植え付けます。種シヨウガは前もって、2〜3芽を付けて50gほどに分割し、2〜3日乾かしておきます。覆土は5cmとします。プランターにビニールを掛け保温すると、発芽が早まります。乾燥と過湿を嫌うので、水やりは朝夕に土の表面が乾く程度にします。追肥は1000倍の液肥を、灌水(かんすい)を兼ねて1週間に1度施します。小まめに増し土をします。

7〜8月に新芽の元に新しいシヨウガが付くので、種シヨウガを掘り上げないように手で押さえて引き抜き、筆シヨウガとして利用します。新しい根が少し肥大したら葉シヨウガ、初秋に塊茎が大きくなったら新シヨウガとして収穫します。

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
筆シヨウガ栽培				🌱			🍷					
根シヨウガ栽培				🌱						🍷		

(高冷地や寒冷地は20〜30日遅れとする)

(降霜前)

🌱 植えつけ 🍷 収穫



JAグリーン
津店が教える！
シヨウガ栽培の
ポイント！



JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城博一

シヨウガは、収穫早期なら生食、収穫後期には香味に使える便利な万能野菜です。また、シヨウガに含まれる栄養素はビタミンA・ビタミンB・ビタミンCの他、カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラル類が豊富です。

● 連作障害

シヨウガは連作障害を起こすので、プランターの土は入れ替えることをオススメします。同じ土を使う場合は1年以上あけるようにしましょう。

● 水やり

上記のように乾燥に弱いため、特に梅雨明け以降の夏場は水切れしないように注意して水やりをしてください。

● 追肥

シヨウガの本葉が2〜3枚でき、草丈が15cmくらいに成長したら追肥します。この時追肥する肥料は有機肥料でも化成肥料でも構いません。株のまわりに追肥したら周りの土とよく混ぜ合わせておきます。草丈が30〜40cmくらいになった頃もう一度追肥します。それからは1か月に1回のペースで同じ肥料を追肥していきます。



レンコン餅、 栗ときのこの あん掛け



材料（2人分）

レンコン…………… 300g	シイタケ…………… 2個
片栗粉…………… 大さじ2	マッシュルーム…… 2個
サラダ油…………… 適宜	水溶き片栗粉… 大さじ1
〈あん掛け〉	栗（蒸した物）…… 6個
かつおだし… 3/4カップ	おろしショウガ
みりん… 大さじ1と1/2	…………… 小さじ1
薄口しょうゆ	ミツバ…………… 適宜
…………… 大さじ1と1/2	

作り方

- ① レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにしー口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ② 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③ 器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

若鶏と マイタケの カレーフリット



作り方

- ① 鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地（A）に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- ② フリット衣の材料（B）を混ぜ合わせ、①を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- ③ 器に②を盛り付け、合わせたポン酢だれ（C）を回し掛け、好みのハーブ（材料外）を飾って出来上がり。

材料（2人分）

鶏もも肉…………… 1/2枚	(B) フリット衣
(A) 鶏肉の漬け地	小麦粉…………… 100g
料理酒…………… 大さじ1	ビール…………… 120g
みりん…………… 大さじ1	サラダ油…………… 適宜
おろしショウガ…… 小さじ1	塩…………… 適宜
おろしニンニク…… 小さじ1	(C) ポン酢だれ
カレー粉…………… 小さじ1	ポン酢…………… 大さじ2
マイタケ…………… 50g	オリーブ油…………… 大さじ2
	ダイコンおろし…… 大さじ1

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



時代には一身田村の庄屋さんなどを務めた家で、醤油や味噌づくりをはじめたのは江戸時代の終わりのころからです。

専修寺の山門の近くにある今の屋敷地は12代目のときに買ったものです。入口の長屋門は、江戸時代に専修寺を守っていたお寺の侍の家にあったものをそのまま残して、戦前は時代劇映画のロケにも使われています。大正



11年には敷地内に、大切なお客さんをおもてなしするための建物として珂雪園が建てられました。珂雪園には付属の建物として、茶室とお客さんが茶室に入る前に休憩する外待合も設けられています。下津家住宅は一身田寺内町の中でも昔のおもかげをよく残している大切な建物です。

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います。



三重県指定有形文化財
慈智院本堂(一身田)
江戸初期建築(昭和55年指定)

身田寺内町には専修寺の子院(塔頭)として、この慈智院、智慧光院、玉保院の3つの寺がありますが、いずれも専修寺の末寺の代表になっています。高田幼稚園の東どなりにある慈智院の本堂は江戸時代はじめの寛永16年(1639)に建てられたもので、一身田に今ある建物の中では一番古いものです。本堂の中は仏壇な

国登録有形文化財
下津家住宅長屋門等3件
長屋門は江戸末期、
他は大正期(平成26年登録)

身田町の下津家は醤油づくりで知られていますが、江戸

年末年始業務について

年末年始の当JAの業務は下記の通り行いますのでお知らせします（2020年～2021年）

☒ 平常営業
 ☐ 営業（一部制限あり）
 ☐ 休業

12/29(火)までは平常営業	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)
一般業務 金融共済窓口	◎	×	×	×	×	◎	◎
ローンセンター	◎	×	×	×	×	◎	◎
事故査定課	◎	×	×	×	×	◎	◎
営農センター	◎	×	×	×	×	◎	◎
農機センター TEL：0120-927-327	◎	×	×	×	×	◎	◎
燃料センター（津給油所） TEL：059-229-3509	◎	○ 8:00～17:00	×	○ 9:00～18:00	○ 9:00～18:00	◎	◎
燃料センター（配送業務〈灯油〉） TEL：059-229-3509	◎	◎	×	○ 8:30～17:00	○ 8:30～17:00	◎	◎
購買課 TEL：0120-191-321	◎	×	×	×	×	◎	◎
JA葬祭やすらぎ会館（葬祭部門） TEL：0120-969-163	◎	○ 葬儀のみ対応 8:30～17:00	○ 受付のみ対応 8:30～17:00	◎	◎	◎	◎
JA葬祭やすらぎ会館（仕出し） TEL：059-229-3506	◎	○ 予約分のみ 8:30～17:00	×	×	○ 予約分のみ 8:30～17:00	◎	◎
JAグリーン津店 TEL：059-229-3517	◎	×	×	×	×	○ 9:00～17:00	◎
ファーマーズマーケット みどりの交差点 TEL：059-236-0831	◎	○ 9:00～17:00	×	×	×	○ 9:00～17:00	◎
Aコープ津店 TEL：059-225-9131	◎	○ 9:00～20:00	×	○ 9:00～18:00	○ 9:00～18:00	◎	◎
（株）ジェイエイ津安芸 TEL：059-224-8941 （1/6(水)より営業）	×	×	×	×	×	×	×

ATM

12/28(月)までは平常稼働	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)
栗真白塚支店、津中央支店、津店、 津北支店、津南部支店、神戸片田支店、 美里支店、安濃中央支店、芸濃支店、 河芸中央支店、藤水集荷場、津北部 営農センター、ATMコーナー上野	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
片田店・雲出店	◎	◎	×	×	×	×	◎
津市役所	×	×	×	×	×	×	◎
三重県庁	◎	◎	×	×	×	×	◎
JA 三重ビル、アスト津	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
三重会館	◎	◎	×	×	×	×	◎
マックスバリュ津北店、ザ・ビック 芸濃店、イオンタウン津城山、マッ クスバリュ津東店、ベイスクエア津 ラッツ、イオンモール津南	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

※ATM稼働時間につきましては、各施設の営業時間の都合により変更となる場合があります。

緊急時の 連絡

自動車共済ご契約の皆様へ
年末年始、夜間、休日の事故なら
TEL：0120-258-931

ガス切れの場合
ガス監視センター
TEL：059-256-1711

キャッシュカード紛失・盗難時は
キャッシュカードサービスセンター
TEL：059-231-2523

総代の
皆さまへ

臨時総代会の開催について

令和3年6月に当JAの執行体制を経営管理委員会制度から理事会制度に変更するにあたり、総代の皆さまを対象として臨時総代会を下記の日程にて開催させていただきます。

臨時総代会

1. 開催日時 令和2年12月18日(金曜日)
受付 午後1時 開始
開会 午後1時30分より

2. 会場 津安芸農業協同組合 本店 3階大会議室

当臨時総代会については、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**を賜りますようお願い申し上げます。

なお、総代の皆さまには、臨時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」を11月17日から12月1日にかけて支店単位の9会場で開催させていただきました。

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

営農だより

水稻肥料農薬 年間特約運動実施！

この時期に水稻の肥料農薬をご予約いただくと、“お値打ち価格”で提供させていただきます。

また、JA津安芸オススメ肥料農薬チラシを予約申込書とともに配布しておりますので、ご注文の際にお役立てください。(ホームページにも掲載しています。)

この機会にご注文よろしくお願いいたします。

※お値打ちな自己引取りでのご注文をオススメします。(引取り日は営農センターによって異なります。)

お申込み、お問合せは最寄りの営農センターまでお願いします。

令和2年産米通年集荷のお知らせ

令和2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(30kg)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。

申込み期日 令和2年12月16日(水)まで 検査日 令和2年12月17日(木)

●集荷方法

「JAへ持ち込み」または「庭先集荷」のどちらかをお選びください。また、通常検査と同様に検査用袋にてお願いします。

JAへ持ち込み	お米を最寄りの営農センターへ持ち込んで頂いた場合、持込加算金を生産者の方へお支払いします。持込加算金は60kgあたり200円です。
庭先集荷	JAが自宅まで引取りに伺い集荷します。引取料金は、無料です。

●申込み方法

最寄りの営農センターへお申込みください。

●価格について

令和2年産出荷契約米の価格と同様です。

10%割引券

※Aコープ津店にて、ご利用いただけます。
※1,000円(税別)以上お買い上げの方に限り、1回ご利用できます。
※生鮮食品・冷凍食品・加工食品・調味料・干物・冷凍食品・冷凍食品・冷凍食品は除きます。
※他のクーポンと併用はできません。

3ヵ月連続 事業所合同感謝祭

12月17日(木)~20日(日) 最終月

おかげさまで
JAグリーン
20周年



JA SS
タイヤ
数量限定
大特価

JAグリーン
切花・花苗・野菜苗
各種農業用品取り揃え

JA葬祭
やすらぎ会館
斎場に最も近い
葬儀場!!
葬儀・法要・仏具
お弁当注文
プレゼント用
アレンジ花

**ファーマーズ
マーケット**
みどりの交差点
新米
安濃津ロマン!
津市産直送
新鮮野菜!

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 JA葬祭やすらぎ会館:0120-969-163
JAグリーン津店:059-229-3517 みどりの交差点:059-236-0831

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。

LP ガス家庭用質量販売の 取り扱い終了について

誠に勝手ながら令和3年3月31日をもって家庭用
質量販売を終了させていただくこととなりました。

お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご
理解とご協力賜りますようお願いいたします。

なお現在お客様で所有されているLPガス容
器で、充填期限が過ぎているものにつきましては、
当JAにて廃棄処分させていただきます。

ご不明な点がございましたら、下記までお問
い合わせください。



お問い合わせ先 燃料センター TEL:059-229-3509

津給油所の洗車 プリペイドカード廃止について

令和3年4月から新洗車受付機に更新するため、令和
3年2月末を持ちまして現在お使いの洗車プリペイド
カードが使用できなくなります。

現在お持ちの洗車プリペイドカードは令和3年2月末
までに全額をご利用いただきますよう
お願いします。なお、令和3年2月末
に残高がございましたもご返金対応
はできませんので、予めご了承ください。



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2年4月1日(水)~
令和3年3月31日(水)

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
三疊UFJニコスギフトカード
2,000円分
をもちろんプレゼント!

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
「重要書類入」をプレゼントいたします。
※振込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
生き生き年金定期
スーパー定期(1年もの)
お預かり金利 年 0.23%

特典5
定期貯金の金利を
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
(毎月積込1万円以上・2年以上
かつ給付開始額24万円以上)
お預かり金利 年 0.10%

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!

※対象となる年金とは、公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金等)をいいます。企業年金など対象とならないものがあります。
※各特典は、一定の条件を満たされた方が対象となります。

詳しくはお近くの金融店舗窓口または渉外担当者まで

JAマイカーローン



仮審査申込は
インターネットでも
受付しています!



金額1,000万円以内 期間10年以内

固定金利/最軽減後金利年1.20%
+保証料率 年0.75%~0.79%

自動車の購入、車検、借換などクルマに関する資金に

令和3年1月31日まで

詳しくは
ローンセンター TEL:059-229-3503または
最寄りの金融店舗窓口にお問い合わせください。

要介護認定と障害者控除



税理士 尾崎 康彦

本年も残り少なくなり、新しい年を迎えますと確定申告の時期を迎えます。

そこで、今回は、所得金額から控除できる「障害者控除」についてお知らせします。

1 障害者控除とは

障害者控除とは、居住者本人が障害者である場合、又は居住者に障害者である同一生計配偶者又は扶養親族がある場合に、所得金額から控除する制度です。

なお、障害者控除は、扶養控除の適用がない16歳未満の扶養親族にも適用されます。

2 対象となる人の主な範囲

(1) 精神上の障害により事理を弁識する能力を欠く状況にある人（この人は特別障害者になります。）

(2) 精神保健指定医等の判定により知的障害者と判定された人（このうち重度の知的障害者と判定された人は特別障害者になります。）

(3) 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人（このうち障害等級が1級と記載されている人は特別障害者になります。）

(4) 身体障害者手帳に身体上の障害がある人と記載されている人（このうち障害の程度が1

級又は2級と記載されている人は特別障害者になります。）

(5) 精神又は身体に障害のある年齢が65歳以上の人で、その障害の程度が(1)、(2)又は(4)に掲げる人に準ずるものとして市町村等の認定を受けている人（このうち特別障害者に準ずるものとして認定を受けている人は特別障害者になります。）

3 障害者控除の金額

区分	控除額
障害者	27万円
特別障害者	40万円
同居特別障害者（注）	75万円

（注）同居特別障害者とは、特別障害者である同一生計配偶者又は扶養親族で、配偶者又は同居親族のどなたかと同居している人です。

4 要介護認定との関係

所得税法では右記2の(5)のとおりに「市町村等の認定を受けている人」と規定されているだけであり、介護保険法の要介護認定を受けただけでは障害者控除の対象とはなりません。このため、要介護認定とは別に市町村等の認定を受ける

必要があり、認定を受けると「障害者控除対象者認定書」が交付され障害者（特別障害者）控除を受けることができます。

（参考）

津市の場合、申請窓口等は次のとおりです。

・申請（問合せ）窓口
津市役所高齢福祉課、各総合支所市民福祉課

・申請に必要な書類

申請書、対象者本人の介護保険被保険者証、印鑑

※別居のご家族の方が申請される場合、委任状及び本人確認書類が必要です。

・障害者控除は、その年の12月31日の現況で判定しますので、令和2年12月31日現在の認定が必要な場合、年が明けてからの申請となります。

今回は、所得金額から控除できる障害者控除についてお知らせしましたが、相続税では相続人が障害者であるときは、85歳に達するまでの年数1年につき10万円（特別障害者のときは20万円）が相続税額から差し引かれる控除などもあります。

詳しくは、税務署の窓口又は税理士にご相談ください。

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 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）

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。

税務相談（予約制）

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



射手座
11.23～12.21

【全体運】 好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に

【健康運】 マッサージや入浴で新陳代謝をアップ

【幸運を呼ぶ食べ物】 壬生菜

【交通課から】

飲酒運転の根絶について

近年、飲酒運転については、法律の改正による厳罰化や飲酒運転を許さない社会的気運の高まりにより減少しているものの、依然として飲酒運転による悲惨な交通事故は後を絶ちません。三重県下での飲酒運転による交通事故の件数は、昨年は1件だったところ、本年は9月末現在ですでに2件発生しており、増加傾向にあります。

年末年始にかけてお酒を飲む機会が増えるとともに、飲酒運転による交通事故の発生が懸念されます。飲酒運転は極めて悪質・危険な犯罪です。お酒を飲んだら絶対に車両を運転してはいけません！



飲酒運転の罰則

○酒酔い運転

…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
違反点数35点（欠格期間3年）

○酒気帯び運転

…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点数25点（欠格期間2年）
又は13点
（呼気中のアルコール濃度による）

※欠格期間（運転免許を取得することができない期間）は、行政処分

の前歴等により異なり、最長で10年間となります。

※飲酒運転をした者に車を提供した者、お酒を提供した者、同じ車に同乗した者は、飲酒運転をした者と同等の処罰が科せられます。

三重県飲酒運転0をめざす条例

三重県では、「三重県飲酒運転0（ゼロ）をめざす条例」により、飲酒運転違反者に対し、アルコール依存症に関する受診義務が課せられています。県民一人ひとりが「飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない」という強い自覚を持ち社会全体で飲酒運転を根絶させましょう。



◇「ハンドルキーパー運動」を

推進しましょう◇

やむを得ず、仲間と自動車や飲食店などへ行く場合、仲間同士や飲食店の協力を得て飲まない人を決め、その人はお酒を飲まず、仲間を安全に自宅まで送る運動です。

ドライバーの皆様には、飲酒運転を追究するために、ハンドルキーパー運動への積極的なご参加、ご協力をお願いします。

STOP!
飲酒運転



【生活安全課から】

警察を名乗った犯人による通帳・キャッシュカードのすり替えに注意!!

「突然」の訪問による被害急増中!

警察が突然の訪問で「通帳やキャッシュカード」を確認することは絶対にありません!!



特殊詐欺犯人の特徴

- ①携帯電話（スマホ）でしきりに通話や検索をしている
- ②目的の地が曖昧（公園やコンビニ等）
- ③若いのに似合わないスリッ姿
- ④ネクタイを緩めている
- ⑤長髪・茶髪・不自然な黒髪



「被害に遭わないために」

手帳などの身分証を見せてきても、すぐには信用せず、相手の名前、所属等を聞いて、最寄りの警察署に確認してください!!



相談は「#9110」か「津警察署（059-2213-0110）」へ

家族の健康

喉のバリアを高める

健康科学アドバイザー 福田千晶



空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れません。

喉の粘膜には短い毛（繊毛）があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この繊毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なのです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かっています。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをするなどで、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれからの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔（こうくう）内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかりと取って、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。

みんなの お便り



素人ですが、9月末より秋野菜、冬野菜へ畑の切り替えを行っています。現在、ダイコン、白菜、ブロッコリー、ホウレンソウ、春菊、菜花、レタス等生育中です。今後はキャベツ、玉ネギ、豆類、ニンニク等を生育する予定で忙しくなりそうです。サツマイモも先日収穫完了しました。(Kさん 69歳)

たくさん野菜を育てているので収穫も楽しみです(*^ω^*)先日、幼稚園のサツマイモ掘りへ行ってきました。大きなサツマイモが収穫でき、子どもたちも喜んでいました。たくさん収穫できると嬉しいです♪

先日、散歩で大勢の猿に出会いました。ソーシャルディスタンスは!!!
(Nさん 71歳)



お猿さんも散歩中だったのでしょうか!?まだまだ、ソーシャルディスタンスは大事ですよ(*^▽^*)
松阪木綿で作られたチューリップありがとうございました☆

いつも興味深い特集ばかりなのですが、10月号の「水耕栽培」に興味を持ちました。畑で野菜栽培したことがないのですが、これだったらできるかな。挑戦しよう!!
(Kさん 69歳)

特集に興味を持っていただき、ありがとうございます。家にある物で簡単に栽培できるのはいいですね(*^▽^*)自分で育てた野菜は、おいしさも格別ですよ(*^▽^*)♡

『ほっとPhotoざらりー』が大好きです。特に自然の不思議がすごいです。草花とか、昆虫の生態など...!
(Hさん 78才)

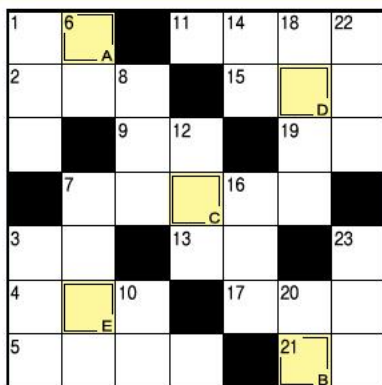
いつも楽しく見ていただきありがとうございます。いつも皆さまから送られてきた写真を見て私も楽しんでいます!ぜひ写真の投稿をお待ちしております(^-^)/

いつも楽しみに「あぜみち」を読んでいます。特に「クロスワードパズル」は一番に挑戦しています。(Tさん 74才)

クロスワードパズル難しいですね!

隠れミューも是非探してみてください(*^▽^*)!案外、難しいですよ~(*^▽^*)

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 はたきやモップで取り除きます
- ③ 一ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ⑥ アルファベットの3番目
- ⑦ 素材の色が生きるように、——しうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧ 時刻を知りたいときに見ます
- ⑩ 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- ⑫ 三十一文字(みそひともし)とも呼ばれます
- ⑭ 大きな石のこと
- ⑯ 茶室に敷かれている物
- ⑰ 初心者を表す片仮名言葉
- ⑳ ——に交われば赤くなる
- ㉒ 神社を示す地図記号はこの形
- ㉓ カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- ① クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
- ② 冬に着る厚手の上着
- ③ 魚偏に喜と書く魚
- ④ 受験生はこの前に座っていることが多そう
- ⑤ ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦ 夏がサマーなら冬は
- ⑨ 1億は9——の数字です
- ⑪ 松任谷由実のヒット曲「——がサンタクロース」
- ⑬ 凝りやすい体の部位
- ⑮ ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰ カタカタと布を縫う機械
- ⑲ 外(がい)の反対語
- ㉑ 冬至の日に浴槽に浮かべます

先月号の答え

A B C D E F
ウィングラス



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

JA 津安芸 企画広報課

津市一色町211

応募締切日 令和3年1月10日

12月号津安芸カレンダー

DECEMBER 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
				12/11 ・女性部小物教室	12 ・年金相談会 (津南部支店・予約制)	13
14 ・女性部 チャレンジクラブ	15 ポイント2倍 ・第6回女性部役員 担当者合同会議	16 ポイント2倍	17 ポイント2倍	18 ポイント2倍 JAグリーン・JA-SS・JA舞祭やすらぎ会館・みどりの交差点 事業所合同感謝祭 ・女性部 こんにゃく講習 ・臨時総代会 ・第6回経営管理委員会 ・第10回定例理事会	19	20
21	22 ポイント2倍 ・まつの実会 わらいの里辰水	23 ポイント2倍	24 ポイント2倍 ファーマーズマーケットみどりの交差点 クリスマスセール 季節の果物販売	25	26 ファーマーズマーケットみどりの交差点 年末セール 正月商材販売	27 ポイント2倍
28 ファーマーズマーケットみどりの交差点 年末セール 正月商材販売	29 ポイント2倍	30 ポイント2倍	31	1/1 元日	2	3
4 ファーマーズマーケット みどりの交差点 初売り 「甘酒」ふるまい	5 ポイント2倍 ・女性部 チャレンジクラブ	6 ポイント2倍 ファーマーズマーケットみどりの交差点 七草セール 春の七草販売	7 ポイント2倍 ・女性部パン教室	8 ・女性部 チャレンジクラブ	9	10

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 12 vol.377

津市城山

陽介さん ご夫妻のお子さん
桃子さん

鈴木 絃葉ちゃん (2歳)



絃葉ちゃんは、歌とダンスが大好き。おしゃべりでマイペースな女の子。

最近は、ひらがなが読めるようになったり、ボタンを自分でとめられるようになりました。好き嫌いなくよく食べて、おじいちゃんが作った野菜も大好き♡畑の水やりなどお手伝いもたくさんしています。

保育園では、お友達とおもちゃのブロックや砂遊びをして遊んでいます。毎日の給食も楽しみに登園しています。

ご両親からメッセージ

よく食べて、よく寝て、よく遊んで、元気いっぱい育ててネ!!



隠れミー・ユを探せ!

隠れミー・ユ
11月号答え



P5



P10



P14



『今年も天高く咲き誇る』

栗真小川町 batayan

秋から初冬に移行する11月初旬に今年も皇帝ダリアがいつもより多く、高さも3~4mの高さで咲き始め蕾みも多く長く楽しめそうです。



『中秋の名月』 栗真町屋町 セツチャン

中秋の名月です。今年は天候もよく素晴らしい眺めでした。



『アボガド』
アボガドを食した後の種を鉢植えに…見事に大きく成長しました。実を付けるまで頑張ります
美里町 M&N



『彼岸花』

栗真町屋町 チュンさん

安濃地区で彼岸花が満開。見頃で驚きました。



『そろそろ…』 芸濃町北神山 くまごろう

落ち葉の季節ですね。赤、黄色、茶色…お庭にも沢山。



『ワンちゃんとサンタさん』

河芸町西千里 ☆Rくん☆

車の展示会でバルーンアーティストに作って貰いました♪



『ひょうたんカボチャと番犬か?』

雲出島貴町 島貴の秀ちゃん



『笑顔』

河芸町南黒田 よん



テーマ投稿『冬の風情』を含みます



『冬の風情』
芸濃町北神山 ベジタブルエイト
少し寒くなってきたね。



『新居完成』
美里町北長野 まさまさ
散歩中にきれいなクモの巣発見しました。



『小学校周辺の花植え』

芸濃町 芸濃小学校

小学生のみんなで花を植えました。

テーマ投稿募集!

1月号のお題

12月15日まで

『冬の楽しみ』



2月号のお題

1月15日まで

『みんなの冬ごはん』



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。



古紙配合率100%再生紙を使用しています

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。



●発行/津安芸農業協同組合 〒514-0057 津市一色町211 URL <http://www.ja-tsuage.or.jp>
●編集/企画広報課 TEL 059-229-3543 Eメール master@ja-tsuage.or.jp
●印刷/株式会社アイブレン