

あせみち



特集

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

園芸ノート 6

チンゲンサイ

情報ステーション 9 10 11

令和3年産

出荷契約米最終精算のお知らせ

年金受給者ゴルフ大会出場者

募集のお知らせ

法律税務相談 12

ネット上の侮辱行為について



「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？
誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は
五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝	働き 味 色
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	働き 味 色
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化

漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。



しつこいむくみ

小豆汁で 体内の水分調整

小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。



花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える

漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽くいつて煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。



イライラする

グレープフルーツで 気の巡りを改善

怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こる考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされているため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでもそのまま食べてもOKです。



乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う

漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまつたため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。



頻尿・尿漏れに

むき栗で 腎を強くする

漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では糖されていないむき栗が売られています。栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。





三重23号(結びの神) 収穫前に勉強会を開催 米穀施設課

7月16日、本店で、三重県育成の米品種「三重23号(結びの神)」の収穫を前に勉強会を開催し、生産者9人が参加しました。

米穀施設課職員は、品質向上に向けて圃場の水管理や適期収穫の見分け方などについて説明を行いました。

また、当日は圃場視察も実施し、津地域農業改良普及センター職員が圃場に入って虫捕り網で斑点米カメムシ類の発生状況の調査を行い、出穂すべき穂のうち7割が出穂し、穂が少し傾いた時が適期防除のタイミングとして、生産者と統一を図りました。

その他、稲の葉色や稲の長さ、もみの状態などを参加者で確認し、生産者自身の圃場の生育状況と比較し、適期の刈り取り時期はいつ頃になるかなどの情報交換も行いました。



▲稲の状況について説明を聞く参加者



梨「幸水」初出荷 津南部営農センター

津南部営農センターは8月1日、出荷最盛期前に梨「幸水」の目ざろえ会を開催し、生産者や市場関係者、JA職員が市場情勢や品質を確認しました。

今年は6月中旬の雨が多かったものの、上旬・下旬に好天が続き糖度の高い梨となりました。

津梨振興協議会の山口実会長は「今年も豊作となり、高品質の梨を出荷できた」と話しました。「幸水」の出荷は8月下旬までですが、「豊水」は9月初旬まで県内市場に出荷される予定です。



▲出荷を迎えた幸水



▲梨を選果する生産者



JA津安芸 公式

Follow me! **Instagram** はじめました!

@ja_tsuage

農業をはじめ事業活動や管内の情報などを発信していきます!
お気軽にフォローしてください!

JA.TSUAGE



親子で食育について 学ぶ 女性部

8月19日、女性部はフレッシュミズ親子食育イベントを本店で開催し、親子4組9名が参加しました。

女性部役員が講師となり『ちやぐりん』に掲載されている「ガパオライス・はるさめサラダ・こどもビール」と「カップケーキ」に親子で挑戦。

子どもたちは手を切らないように包丁で野菜を丁寧に切ったりして、料理を楽しんでいました。保護者は「慣れない作業に子どもたちは苦勞していたが、親子でいい夏の思い出ができた」と話しました。

また、無果汁飲料の実験キットを用いて添加物を学ぶ学習会も行いました。



▲食育イベントに参加した親子



▲野菜の切り方を教わる子どもたち



県産小麦「あやひかり」で お菓子作り 女性部

7月27日、女性部はお菓子教室を開催し、「いばら餅」と「ちんすこう」作りに同部員20人が挑戦しました。

県産小麦「あやひかり」をふるってボウルに入れ、沸騰させた水と調味料とよくこねます。1時間ほど休ませた生地にあんを包んで葉で囲み蒸すと「いばら餅」が完成。

森川講師は「あやひかりは麺作りだけでなく、まんじゅうの皮にも適しもちり仕上がって美味しいのでおすすめ」と話しました。



▲お菓子作りを楽しむ女性部員



ジャガイモ等の 栽培について学ぶ 第5回農業塾

8月18日、JA営農担当職員が講師となり「ジャガイモ・エンドウの栽培について」の講義を行いました。種イモの準備から植え付け、収穫までのポイントと資料で説明し、塾生は真剣に耳を傾けていました。

実習では、講義で学んだ植え付けについて講師が実践し、「植え付けにはマルチを使用すると畝が崩れるのを防ぎ、保湿効果により初期育成もよくなる」と説明しました。



▲ジャガイモの植え付けを説明する営農担当職員



チンゲンサイ(アブラナ科アブラナ属)

チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向き品種です。「シャオパオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使用します。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。

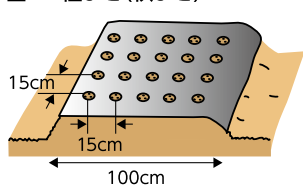
図1 畑の準備



次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。

図2 種まき(秋まき)

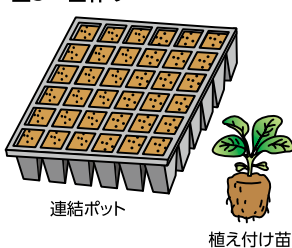


まで土が乾かない程度に灌水(かんすい)をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

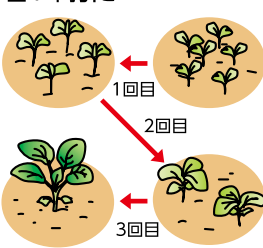
【種まき(植え付け)】後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、ベタがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1

図3 苗作り



【間引き】1回目は発芽後、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

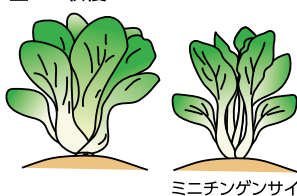
図4 間引き



【病害虫対策】基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

【収穫】草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

図5 収穫



※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
春まき栽培				○		●						
秋まき栽培									○		●	

○ 種まき ● 収穫



《水やり》

畑の場合は、発芽するまでは土の表面が乾かない程度に水やりをします。土がひどく乾燥しているときは、午前中に水やりをしましょう。

プランターの場合も、発芽するまでは土の表面が乾かない程度に水やりをします。その後は表面が乾いたらたっぷり水やりをしてくださいね。

《防虫対策》

害虫は葉に産卵するため、早めに防虫ネットをかけて予防しましょう。害虫は、防虫ネットの隙間をくぐり抜けて中に入ることがあるので、こまめに観察して産卵や食害に合わないよう

JAグリーン 津店が
チンゲンサイ
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



水ナスの サラダ



材料（2人分）

水ナス	2個
岩塩	小さじ1
レモン汁	大さじ1
すりおろしニンニク	1片分
オリーブ油（エキストラバージン）	大さじ1
海ぶどう	適宜

作り方

- ① 水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- ② ボウルに①の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- ③ ②を器に盛り付け、海ぶどうをのせ出来上がり。



トウモロコシの 炊き込みご飯



作り方

- ① 米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- ② 炊飯器に①の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- ③ トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- ④ 炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



材料（4人分）

米	400g
鶏がらスープ	400ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
トウモロコシ	1本





見頃 9月中旬～

情報・写真提供 (一社)津市観光協会

石山観音公園

石山観音公園は、自然の岩壁や巨石などに彫られた、大小40数体の「摩崖仏」が並ぶ歴史観光名所。日本各地に残された摩崖仏の中でも、有数の規模の大きさと美しさを誇ります。園内のあちこちには、珍しい白色のヒガンバナが植栽されており、見ごろになると訪れる人々の目を楽しませています。

●三重県津市芸濃町楠原字石山
●駐車場あり



北神山花街道

きたこやまはなかいどう



安濃川沿いの花の名所として知られており、秋には堤防道路沿いの約1kmにわたりヒガンバナが咲き誇ります。場所によっては群生も見られ、真っ赤なじゅうたんのような、圧巻の見ごたえが楽しめます。ヒガンバナは別名「曼殊沙華」とも呼ばれ、古代インドで使われたサンスクリット語では「天界の花」という意味もあるそうです。

●三重県津市芸濃町北神山
●駐車場は津市芸濃総合支所をご利用ください



津安芸管内の
花マップ情報などを
紹介するよ！

観光スポットのお問い合わせは
津市観光協会 まで
TEL 059-246-9020



クルマがなくなったら？マイカーへの近道は？

JAマイカーローン

クルマの購入、車検、免許取得、カー用品、修理費用など、
あなたのカーライフを応援いたします



最軽減後
金利
(固定金利)

年 **1.20%**

(+保証料率 年0.75%~1.35%)

〔ご融資金額1,000万円以内 期間10年以内〕

※表示の金利適用期間は、令和4年12月31日(土)までです。

「JAマイカーローン」金利軽減内容 (基準金利 年2.60%)

次の項目に該当する方については、

基準金利より年**1.4%**軽減いたします。

■当JAに「給与振込」をご指定かつ当JAで「JAカード」かつ「JAネットバンクもしくはインターネット申込」をご契約、ご利用の方

次の項目に該当する方については、

基準金利より年**1.2%**軽減いたします。

■当JAに「給与振込」をご指定の方

次の項目に該当する方については、基準金利より最大で年**1.0%**軽減いたします。

■当JAで「JAカード」をご契約の方(年0.5%) ■当JAで「JAネットバンク」をご契約の方(年0.5%)

■当JAで「インターネット申込」をご利用の方(年0.5%)

■三重県交通安全協会会員証/SDカード/消防団員カード/三重とこわか健康応援カードのいずれかを保有の方(年0.1%)

商品概要 (一部抜粋)

対象商品	JAマイカーローン	返済期間	6か月以上10年以内 (ただし、借換でご利用される場合の返済期間は、借換対象ローンの残存期間内となります。)
ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> ●当JA管内に居住または勤務されている方 ●満18歳以上の方 ●前年度税込年収200万円以上の方 ●当JAが指定する保証期間の保証が受けられる方 	返済方法	元利均等返済または元金均等ボーナス月増額返済がご利用いただけます。なお、ボーナス返済のご利用は、ご融資額の50%以内です。
お使いの車	自動車(2輪車含む)の購入、車検、免許取得などクルマに関する資金にご利用いただけます。また、現在お借入中のクルマに関する資金の借換にもご利用いただけます。	保証	三重県農業信用基金協会(保証料 年0.75%)または三農UFJニコス株式会社(保証料 年0.75%または1.35%)の保証を受けていただきます。なお、三重県農業信用基金協会の保証を受けるためには、当JAの組合員に加入していただく必要があります。 ※保証料は別途必要となり、お支払方法は、三重県農業信用基金協会保証の場合、ご融資時の一括前払いが、約定返済日の元金返済とあわせて分割払いのいずれかよりご選択いただけます。ただし、三農UFJニコス株式会社保証の場合、分割払いのみの取扱いとなります。
ご融資金額	1,000万円以内(1万円単位)		
ご融資利率	最軽減後金利 年1.20% (基準金利 年2.60%)		

●上記は商品の概要を示したものです。●借換については、金融機関・信託会社・自動車メーカー系列ファイナンス会社でお借入中の資金に限り、●ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。●ご融資利率は、令和4年7月1日現在のもので、●金利環境の変化により、ご融資利率を見直す場合がございます。●お借入後、軽減適用に該当されない方については、ご融資利率を基準金利に引き上げさせていただきます場合がございます。●お申込みに関してはJAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合がございます。●当JAでの累計借入額が500万円を超える場合は、組合員への加入が必要となります。●お借入にあたっては、JA指定の事務手数料(1,100円税込)が必要となります。●店頭にてご返済額を試算いたします。

※掲載内容は変更になる場合があります。

相続遺言 個別相談会

参加費
無料

事前
予約制

先祖代々受け継いできた資産や、自分自身が築いてきた財産を次世代の方に円満に引き継ぐためには、事前に仕組みを理解し、対策を講じることが大切です。

つきましては、円滑な財産の承継に関心をお持ちのお客様や、相続に関する悩みについて「今後、どのように対処しておくべきか」を気軽にご相談いただくための「**相続遺言個別相談会**」を開催いたします。将来の安心のため、是非この機会にご参加を賜りますようお願い申し上げます。



相続税は発生するの？

後継者に多くの資産を引き継ぐには？



遺言書は必要なの？

事前にできることはあるの？

相続・贈与の仕組みや遺言などについてご説明いたします。

相談員ご紹介

ファイナンシャルプランナー (CFP)
株式会社 生活経済研究所代表取締役
日本ファイナンシャル・プランナーズ協会
監事



有田 敬三 氏 profile

1986年、金融界初のファイナンシャル・プランニング会社の設立に参画。1999年7月、(株)生活経済研究所を設立し現在に至る。ファイナンシャル・プランニングに心理学の効用を取り入れ、また、生活者の視点に立ったファイナンシャル・プランニングを信条としている。「マネープラン読本」は日本リスクマネジメント学会優秀著作賞受賞。2010年、三重県下JAバンクの顧問ファイナンシャルプランナーに就任。

相談スケジュール 時間/午前9時～午後5時

開催日	開催店舗
令和4年 9月 3日	本店 本館1階 津市一色町211 (貯金為替課 ☎059-229-3504)
令和4年 12月 24日	本店 本館1階 ローンセンター JAグループ Aコープ
令和5年 2月 4日	

各回定員7名様

お一人様につき約50分のご相談とさせていただきます。お気軽にご相談ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じて開催を予定しておりますが状況により中止になる場合がありますのでご理解ください。

組合員・地域の皆さまへ

2022JAまつり

開催中止について

例年11月上旬に開催しております「JAまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年に引き続き開催を中止することとなりました。

JAまつりを楽しみにしていただいていた、組合員や地域の皆さまにおかれましては、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



JA津安芸



営農だより

令和3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	9,300	700	1,024	11,024
JA 米 コシヒカリ	紙	2 等	8,600	700	1,400	10,700

注意

- ①一般米は、JA 米格差 324 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、また、確約加算金として 500 円／俵の精算を令和 4 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。
令和 3 年産出荷契約米最終精算は、上記のようになり最終精算金を令和 4 年 8 月 22 日に振込みました。なお、その他品種等でご不明な点がございましたら最寄りの営農センターへお問い合わせください。

参考 JA 津安芸出荷契約米生産者最終手取り額推移表（令和 2 年産～平成 30 年産）

○令和 2 年産出荷契約米最終生産者手取り表

(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	12,500	782	13,282	確約・持込分
JA 米 コシヒカリ	紙	2 等	12,000	958	12,958	確約・持込分

○令和元年産出荷契約米最終生産者手取り表

(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	13,200	956	14,156	確約・持込分
JA 米 コシヒカリ	紙	2 等	12,700	1,132	13,832	確約・持込分

○平成 30 年産出荷契約米最終生産者手取り表

(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	13,000	868	13,868	確約・持込分
JA 米 コシヒカリ	紙	2 等	12,200	1,020	13,220	確約・持込分

まさかの場合に備えて、農業労災保険に加入しましょう！

万が一事故が発生してしまった場合、ケガの治療、治療中の生活費、後遺症が残り営農の継続が困難となった場合の生活費など、多額の費用負担を強いられます。そのため、農業者の生活を守るためにも、あらかじめ労災保険等に参加しておく必要があります。

農業労災保険には、①特定農作業従事者 ②指定農業機械作業従事者 ③中小企業主等の 3 種類の保険があります。保険内容・保険料等につきましては、種類によって変わります。



詳細につきましては、最寄りの営農センターまで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回ご利用できます。
※生産者コーナー・タバコ・酒・雑誌・
ギフト・キャンパ・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。

年金受給者ゴルフ大会出場者募集のお知らせ

例年秋頃に開催しておりますJA津安芸年金受給者各種イベント「グラウンドゴルフ大会」・「ボーリング大会」および「年金受給者の方限定旅行」につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点からご参加いただく皆さまの安全性を考慮し、今年度の開催を中止することといたしました。

毎年楽しみにいただいている皆さまにおかれましては、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。なお、今年度は感染拡大防止のため密にならないイベントとしてゴルフ大会を開催いたします。皆さまお誘いあわせのうえ是非ご参加ください。

開催日	令和4年12月5日(月) (悪天候にてゴルフ場がクローズとした場合は中止といたします。)
開催場所	霞ゴルフクラブ 三重県津市芸濃町椋本4766
参加資格	JA津安芸に年金の振込みを指定していただいている方(現在手続き中の方を含む)
参加費	6,000円前後 ※参加費が決まり次第、各金融店舗窓口にてお知らせいたします。 (キャディーなし、限定昼食あり)
参加人数	80名様 (到達次第締切)
お申込期日	令和4年10月28日(金)締切

※詳しくは、最寄りのJA津安芸各支店・店の窓口までお問合せください。

新型コロナウイルス感染状況により開催を中止する場合があります。

ゆとりある空間での「お葬式」



本館ホール内イメージ(20席程度)

限定プラン

¥398,000(税込)



《上記プラン内容》

・棺セット・ドライアイス1回分・納棺・早物、骨箱セット
・枕飾りセット・遺影写真・フリードリンク・スタッフ
※オプション追加により料金が変わる場合があります
※会館使用料は別途必要となります

やすらぎ会館の
感染症対策

消毒液設置
定期消毒

スタッフの
マスク着用

検温器設置

館内換気

座席間隔を広げた
ソーシャルディスタンス

お客様の声(ご利用者アンケートより)

細かな質問や不安にも
親切に対応してくれた

プラン内容も充実していて
費用も安く感じた

明瞭会計で追加請求も
なく安心できた

生花(祭壇・供花等)が新鮮
でよかった

【一番多かった意見】
JAだから安心

参列した親戚や近所の方
からの評判が良かった

スタッフの対応も良く、アフターケアも
しっかりしてくれる

以前にも利用して
良かったから

ご葬儀は安心の地元JAへ
年中無休

津安芸農業協同組合 JA葬祭やすらぎ会館

三重県津市半田425 TEL:0120-969-163

<http://www.ja-tsuage.or.jp>

JA津安芸

検索



ネット上の侮辱行為について



弁護士 河野 壮登

法律
税務
相談

Q

私は、インターネット上でブログを書いています。最近、私のブログのコメント欄に特定の読者から「金儲けを目当てにしたブログだ。守銭奴。」「気持ち悪いからブログをやめろ。」等との書き込みが頻繁にされています。私は、このような書き込みが何度もあることで気分が落ち込み、精神的に追い詰められて、とうとう、うつ状態になってしまいました。このような読者の書き込みに対して法的な対処はできないのでしょうか。教えてください。

A

まず、このような書き込みについては、侮辱罪（刑法231条）に該当する可能性があります。侮辱罪は、「公然」と特定人を「侮辱した」場合に成立する犯罪です。ブログのコメント欄は誰でも閲覧でき、「金儲けを目当てにしたブログだ。守銭奴。」「気持ち悪い」等との表現は侮辱するものといえるでしょう。このことから、あなたが刑事告訴等をした場合には、その読者が侮辱罪で刑事上の処分を受ける可

能性があります。この場合、その読者は「拘留（30日未満の期間）刑事施設に拘束」又は科料（1万円未満の金銭の納付）の罰を受けることとなるでしょう。

このように、現状、侮辱罪は最も軽い罪となっており、どのような悪質な侮辱行為についてもそのような処罰しかできませんでした。近年、有名人がネット中傷を受け、亡くなったこと等を受け、侮辱罪の厳罰化の議論が進んできました。そして、令和4年6月13日、参院本会議で侮辱罪を厳罰化することを盛り込んだ改正法案が可決され成立しました。これより、侮辱罪を犯した者は「1年以下の懲役若しくは禁錮若しくは30万円以下の罰金又は拘留若しくは科料」の罰を受けることとなります。このような改正により、悪質な侮辱行為については「1年以下の懲役」を含めた処罰がされる可能性ががあります。また、これまで侮辱罪の公訴時効が1年であったところ、厳罰化を受けこれが3年となります。この法律が近く施行されますので、侮辱行為に対しては、今後厳しい処

罰がなされることとなります。

また、あなたは、その書き込みにより精神疾患を患い精神的な苦痛を受けたのですから、民事上の不法行為（民法709条）責任として、その読者に対して損害賠償請求を求めることができます。この場合にハードルとなるのが、訴訟提起のためにその読者の名前や住所等を特定しなければならぬという点です。その匿名の読者を特定するためには、ブログサイトの運営者から読者のIPアドレスの開示を受けたうえで、プロバイダから当該IPアドレスの契約者情報の開示を受ける必要があります。このように、2つの開示手続きを受けて初めて相手方が特定することができ、訴訟等の法的な手続きをとることができることとなります。もっとも、10月からは書き込みをした者の情報の開示請求を1つの手続で行うことを可能とする新たな裁判手続が開始される予定です。

煩雑な点もありますが、侮辱行為についての法的解決ができることもありますので、諦めず弁護士等に相談して下さい。

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。

10月1日（土）

予約先：総務課 ☎059-225-1881

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

9月17日（土）、21日（水）

10月1日（土）、5日（水）

【交通課から】

秋の全国交通安全運動の実施について

9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。子供から高齢者まで、みんなで交通ルールを守って交通事故をゼロにしましょう！

期間

令和4年9月21日(水)から

9月30日(金)までの10日間

運動の重点

○子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保

・歩行者も交通ルールを守ろう！

反射材を活用しよう！

歩行者が横断中の交通事故が多発しています。交差点では信号を守るとともに、横断歩道で走行車両がないことを確認してから渡りましょう。

また、反射材を活用しましょう。

○夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶

・横断歩道は歩行者が優先です！

夕暮れ時は早めのライト点灯を！

横断歩道は歩行者優先で、運転者には横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。また、秋になると日没時間が早まります。夕暮れ時は、早めのライト点灯を心掛けましょう。

・お酒を飲んだら運転しない、させない！

飲酒運転は、極めて悪質・危険

な行為です。「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い気持ちを持ちましょう。また、歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持った運転を心掛けましょう。

○自転車車の交通ルール遵守の徹底

・大人も子供もヘルメット着用！

自転車のヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて高くなります。自転車に乗る時は、大人も子供もヘルメットを必ず着用しましょう。

・自転車にも交通ルールがあります
～自転車安全利用五則～

① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

② 車道は左側を通行

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④ 安全ルールを守る

⑤ 子供はヘルメットを着用

スマホ・イヤホンながら運転禁止！



【生活安全課から】

電話で個人情報・口座情報を教えないで!!

県内で、インターネットバンキングを悪用した詐欺被害が発生しています。

① 犯人グループが市役所職員等を装って電話をかけ、「還付金がある」等と言って氏名や口座情報を聞き出す。

② 聞き出した情報から、被害者が

持っている口座に連動するインターネットバンキングを開設する。



③ 被害者名義のインターネットバンキングは金融機関に行かなくても開設できる。金融機関によっては書類の提出や職員とのやりとり不要で楽勝！

公的機関が電話で口座情報や暗証番号を聞くことは絶対にありません!!
おかしいと思ったら、電話を切って金融機関・市役所・警察に相談!!
在宅時の留守番電話設定や自動通話録音警告機を取り付けて、詐欺電話を予防!!

子ども達の
見守り活動にご協力を

「庭の手入れ」「散歩や買い物」などの日課で外に出る時間を、学校の登下校の時間に合わせるだけで自然な見守りの目に!!
日頃から子ども達に関心を向け、「あいさつ」などの声かけを!!



見守り活動は、日常生活の中ですぐに取り入れることが出来ます。
「しながら」の「ながら見守り」に御協力をお願いします!!
各種相談は「#9110(警察本部)」か「津警察署(059-2213-0110)」(緊急時は110番通報)

家族の健康

手足じゃんけん

脳トレと健康チェック その2

健康生活研究所長 堤喜久雄

全身運動にもなる手足じゃんけん。今回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるように練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

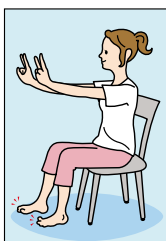
手と足を同時に動かせるように座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときはチョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく同様に両足を開きます。

一度やってみるとお分かりになると思います。結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後には、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ！

手足同時にグーチョキパーを出す

基本の動き

③①に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕の指はチョキのポーズ(足は親指だけを他は地面に着ける)を取りつつ足を前へ出します。



①最初の姿勢は、両手を曲げて肘グーを足で踏みます。



④①に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。①から④までの動きを5～10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。



②両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかりと前に出す。



みんなの お便り

『認知症共済が新しくできました』のページを見ました。夫婦とも、今年古希でお互い最近物忘れが多いので、以前から仲良くしていただいている共済担当職員の方に詳しく説明を受け今後の参考にしたいと思います。

(Mさん 70歳)

いつもありがとうございます。『認知症共済』は今年の4月から新発売の共済となっています。またお気軽にご相談くださいね(*^-^*)

最近新しい事業所に勤務となり、そこで飾ったり育てる為にみどりの広場で花や苗を購入しました。蕾で色が分からなかったダリアはなんと二色のmix咲き！一鉢で二度美味しいような気分です！

(Aさん 59歳)

ご利用ありがとうございます(*^ω^*)mix咲き珍しいですね！お花があるだけで気分が上がりますよね！お仕事がんばってください！

「クロスワードパズル」もいいですが「まちがい探し」なども掲載してほしいです。レシピも楽しみにしています。「あぜみち」は月の中旬に配布されていますが月初ではないのでしょうか。

(Kさん 67歳)

楽しみにしていただきありがとうございます。「まちがい探し」も頭の体操になるのでいいですね！一度検討してみます(*^-^*)「あぜみち」は毎月10日の家庭訪問日にお渡しさせていただいています。

「クロスワードパズル」楽しみにしています。野菜作り頑張っていて、トマト、キュウリ、ナスが新鮮でとても美味しいです！

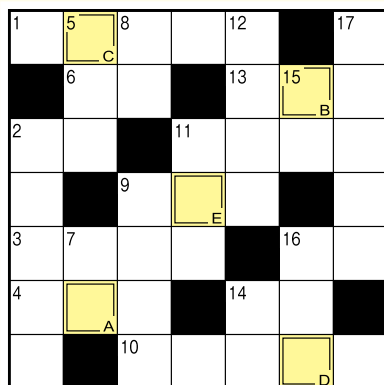
(Hさん 70歳)

ご応募ありがとうございます♪夏野菜たくさん収穫できましたか？私もナスが好きで今の時期は美味しいですよ〜！暑さ対策しっかりして頑張ってくださいね！

掲載されている写真をいつも楽しみにしています。(Mさん 69歳)

収穫した野菜や身近な出来事の瞬間など色んな写真があって楽しいですよ！いい瞬間が撮れましたら投稿よろしくお願いします(*^ω^*)

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

- ② 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- ⑤ 秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- ⑦ 竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧ 幸水や豊水が広く作られています
- ⑨ 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪ 節約のために——簿を付け始めた
- ⑫ 楽団の前でタクトを振ります
- ⑭ お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- ⑮ ピンチなんです！
- ⑯ 長く続けると足がしびれることも
- ⑰ ——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- ① 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- ② 頭隠して——隠さず
- ③ すいっちゃんと鳴く虫
- ④ インフレのときに上がります
- ⑥ 贈答品に付けます
- ⑨ 風が吹くともうかるかも
- ⑩ フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- ⑪ 店の中に他の客はいません
- ⑬ 薬の——は徐々に表れた
- ⑭ 紙を燃やすと残ります
- ⑯ 10を3回掛け合わせると

先月号の答え

A	B	C	D	E
ア	ワ	オ	ドリ	
ヒ	マ	フ	リ	カ
カ	エ	リ	ボ	ンド
リ	バ	ス	ト	リ
リ	シ	リ	ト	ウ
キ	ク	ル	ビ	ネ
ア	ガ	リ	ウ	ロ
ソ	メ	シ	オ	カ

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・イラストなどを記入した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。
※実際の商品とは異なる場合がございます。
※予告無く商品の内容が変更される場合がございますのでご了承ください。

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4年10月10日

9月号津安芸カレンダー

SEPTEMBER TSUJAGE CALENDAR



ポイント2倍
JAグリーン7のつく日
ポイント2倍

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
みどりの交差点
鮮魚市

月	火	水	木	金	土	日
					9/10 ・年金相談会 (芸濃支店・予約制)	11
12 	13 ポイント2倍	14 ポイント2倍	15 お客様感謝day (JA-SS)	16 ・女性部小物教室	17 ポイント2倍 ・税務相談 (本館1階・予約制) ・年金相談会 (津北支店・予約制) ・新米まつり(本店敷地内)	18 ファーマーズマーケット みどりの交差点 秋のセール 対面販売・特産品フェア
19 敬老の日	20 ポイント2倍 ・まつの実会 わらいの里辰水	21 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	22	23 秋分の日	24	25
ファーマーズマーケットみどりの交差点 お彼岸セール 仏花・切り花の販売						
26 ファーマーズマーケット みどりの交差点 お彼岸セール 仏花・切り花の販売 ・女性部 絵手紙サークル	27 ポイント2倍 ・女性部 チャレンジクラブ	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 ・女性部豆腐講習 ・第7回定例理事会	30	10/1 ・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 (栗真白塚支店・予約制)	2
3 	4 ポイント2倍	5 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	6 ・女性部パン教室	7 ポイント2倍	8 ・女性部 津まつり総おどり ・年金相談会 (津中央支店・予約制)	9

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。

2022

9

表紙紹介 vol.398

健治さん 智子さん ご夫妻のお子さん

渡邊 陽仁くん(8歳)
仁葉ちゃん(5歳)



陽仁くんは好奇心旺盛でとっても陽気なお兄ちゃん。小さい頃から恐竜が大好きで、将来は恐竜の研究者になるのが夢です。

仁葉ちゃんは歌うことと踊ることが大好き。最近はマリンバと太鼓を演奏することにハマっています♪

休日は甲斐犬のカイトくんと遊んだり、お父さんたちと里山の草刈りを手伝ってみんなで遊べる公園を作っています。秋にオープン予定でいまから楽しみにしています。

ご両親からメッセージ

これからも元気いっぱい楽しい日々を一緒に過ごそうね。



隠れミー・1を探せ!

隠れミー・18月号答え



P6



P14



P18



テーマ投稿
「夏を見つけよう!」
を含みます

『茅の輪くぐり』
美里町足坂リョウコ
神社でおじいちゃんの作った茅の輪をくぐりました!



『朝日を背に』
片田町エイちゃん

ゴミ出しが日課。いつも元気です!



『大収穫』
美里町北神山ベジタブルエイト

今までにない収穫!!



『お盆近し』 美里町 MnaoN

お盆のお花と言えばホオズキ。虫にも負けず元気にたくさんの実をつけてくれました!



『ウクライナの国花ひまわり』
河芸町三行 ひまわりばあば

知人よりウクライナ支援のためのひまわりの種をいただきました。早く平和な日々が訪れることを祈念します。



『カルガモ』 雲出島貫町 秀ちゃん

カルガモも害虫退治のお手伝い



『熱中症警戒アラート中』
雲出島貫町 秀ちゃん
オクラの葉っぱの下で粘れるか



『誘われて』

美里町北長野 まさまさ
ユリに誘われて甘い蜜を!!



『珍人参』

美里町北長野 まさまさ
面白い姿の人参をいただきました!



『ハネムーンメモリー』
津市半田 マダムおけい

時差のない津市内のハワイへ。

テーマ投稿募集!

11月号のお題

「〇〇な秋」

10月10日まで

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。

R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています

