

# あせみち

2022  
11  
November

特集

内臓脂肪を減らすために!  
今日から始める食習慣andやめる食習慣



園芸ノート⑥  
ホウレンソウ

情報ステーション⑨⑩⑪

令和4年産米通年集荷のお知らせ  
水稻育苗培土農家引取り日のご案内

法律税務相談⑫  
農家の遺言書、作成上の注意点



## 内臓脂肪を減らすために！

今日から

# 始める食習慣 and やめる食習慣



年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

### 肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、へより危険とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対

して「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

### 「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

+

高血糖

=

メタボリック  
シンドローム

脂質異常

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

### 内臓脂肪は たまりやすいけど 落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで紹介いたします。



リンゴ型



洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。





## やめる!

### 1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

### 2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

### 3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

## 始める!

### 1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

### 2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

### 3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう





## 今年もおいしい新米 を子どもたちへ 前川農産が玄米900キロを津市に寄贈

9月15日、株式会社前川農産の前川和彦代表取締役は津市役所を訪れ、令和4年産の玄米900キロ（うるち米600キロ・もち米300キロ）を市に寄贈しました。新米の寄贈を始めてから今年で10回目となり、市を通じて市内5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早く新米を届けたい。地域の担い手農家として今後も津市の農業を盛り上げてほしい」と話しました。

前川代表取締役は「毎年、寄贈先の子どもたちからお礼の手紙が励みになる。これからも続けていきたい」と笑顔で話しました。



▲前葉市長に玄米を寄贈する前川代表取締役



## 新米のおいしさを 味わって 新米まつり



▲抽選にチャレンジする購入者

9月17日、本店で令和4年産の新米玄米を販売する「新米まつり」を開催しました。新米まつりでは、管内でとれたコシヒカリの特選米や約1年前から栽培に取り組んでいる「至福の一杯」を限定販売しました。今年で2回目となる新米まつりは、国産牛やご飯に合う佃煮などが当たる玄米購入者限定抽選や、購入した玄米1袋（30キロ）の価格が1円になるチャレンジ抽選会も実施しました。

購買課の砂山課長は「安心・安全にこだわって栽培した新米をたくさんの方に食べてもらいたい」と話しました。



## 芸術の秋に ぴったりの絵手紙 女性部絵手紙サークル

9月26日、女性部は本店で絵手紙サークルを開催し、部員10名が参加しました。

参加者は準備してきた柿やサツマイモ、秋の花などをモデルにして、墨・筆・絵具を使って絵を書き、色を付けて1時間ほどで秋の絵手紙が完成しました。

参加者は「毎回開催を楽しみにしています。みんなで上手になってきているので嬉しい」と話しました。



▲丁寧に色を付ける部員



▲完成した絵手紙





# 「美津みどり」市長に 商標登録報告 ブランド化をPR

9月28日、前川果樹園の三代目・前川哲男さんと四代目園主・前川温さんは津市役所を訪問し、キウイフルーツ、サルナシ、ライム、シークワーサー、カボス、レモン、スタチの7種類を「美津みどり」として商標登録されたことを前葉泰幸市長に報告しました。

「美津みどり」は「美し国津市産のみどり色のくだもの」から思案され、令和2年に商標登録を出願し、翌年9月に登録されました。

同果樹園は約2ヘクタールの圃場でミカン、キウイフルーツ、すだち、レモンなど30種類の果樹や野菜を栽培。収穫体験やみえの安心食材表示制度や津市ふるさと納税の返礼品の登録等、地域振興に取り組んでいるほか、「美津みどり」として津市産をPRし販売することで地産地消につなげています。

前葉市長は「商標登録された果樹をPRし、これからも地域農業の発展に努めてほしい」と話しました。

前川温さんは「今後も販路や経営規模の拡大に向けて取り組んでいきたい」と話しました。



▲美津みどりブランドの果物



▲前葉市長(中)に報告した前川哲男さん(左)と前川温さん(右)



# NHK「旬食！みえ」で当JAの 「特別栽培米コシヒカリ」が紹介されました 企画広報課

10月26日、NHK津放送局の番組「ちよこっと！みえ」内のコーナー「旬食！みえ」で、当JAのお米「特別栽培米コシヒカリ」を使ったレシピが紹介されました。

三重調理専門学校監修の「吹き寄せごはん」を番組内で調理していただきました。

詳しい作り方はNHK津放送局ホームページ内「旬食みえレシピ集」に掲載されています。

**NHK「ちよこっと！みえ」**  
放映日時：毎週月～金曜日  
11:50～12:00  
NHK津放送局ホームページ：  
<https://www.nhk.or.jp/tsu/>



▲特別栽培米コシヒカリを使った「吹き寄せごはん」



# 三重県SDGs推進パートナーに 認定されました！

当JAは「三重県SDGs推進パートナー（第3期）」に認定されました。

「三重県SDGs推進パートナー」とは、三重県内における企業や団体等のSDGsに向けた取り組みを見える化し、県が後押しすることで、持続可能な社会の実現に向けた取り組みを広げていくことを目的とした制度です。

当JAでは、農業体験を通じて農業を担う様々な価値や食の大切さを学んでもらうことを目的とした食農教育や、ペットボトルキャップ収集活動で再資源化によりCO<sub>2</sub>の発生を抑制し、地域環境改善や売却益で世界の子どもたちにワクチンを寄贈する取り組みを行っています。これからも地域の皆さまとともに、持続可能な社会の実現に貢献できるよう取り組んでまいります。



▲「三重県SDGs推進パートナー」登録証





ホウレンソウ(アカザ科ホウレンソウ属)

ホウレンソウの生育適温は、15〜20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】 秋〜冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗) など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗) などがあります。

【畑の準備】 ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

【畝立て】 幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

【種まき】 栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。

図2 種まき

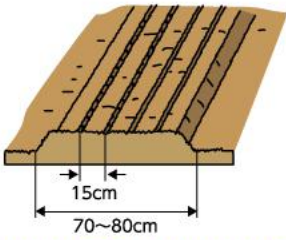


図1 畑の準備

1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

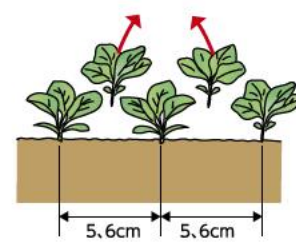
【トンネルの被覆】 トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

図3 トンネルの被覆



【間引きと追肥】 1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。

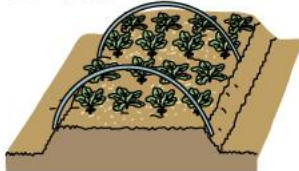
図4 間引き(最終)



また、草丈10〜15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

【収穫】 草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて20gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

図5 追肥



※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			○		●							
夏まき栽培						○	●					
秋まき栽培								○	●			
トンネル栽培		○								○		

○ 種まき    ○ トンネル被覆    ● 収穫

JAグリーン 津店が  
ホウレンソウの  
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

ホウレンソウは緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高く、ビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富なことで知られています。

秋から冬は、ホウレンソウが最も育てやすい季節です。耐寒性が強いので、秋に種をまけば家庭菜園初心者でも栽培しやすい野菜ですよ。

「土づくり」

ホウレンソウは酸性土壌に弱いので、畑栽培ではpH(酸度)調整を含めて行いましょう。種まきの3週間前に堆肥を、2週間前に石灰を入れて耕しておきましょう。好適土壌pHは、6.5〜7.0を目安にしてくださいね。

「べと病について」

べと病は、ホウレンソウの葉に黄色い斑点ができて、やがて下の方から枯れてしまう病気です。梅雨の時期と秋の長雨の時期など、水分が多くて蒸れやすい頃に発生します。チッソ過多や密植栽培には注意しましょう。



野菜をおいしく  
食べよう



## いろいろ キノコの 炊き込みご飯



### 材料 (6人分)

ヒラタケ	120g
マイタケ	80g
ハナビラタケ	60g
マッシュルーム	4個
だし汁	
かつおだし	350ml
しょうゆ	35ml
みりん	35ml
料理酒	35ml
米	450g

### 作り方

- ① ヒラタケ、マイタケ、ハナビラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- ② 米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- ③ 炊飯器にだし汁を入れ、②の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり。

## 秋の冷やし鉢

### 作り方

- ① サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- ② 器に①の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- ③ 小鍋にAを入れ一煮立ちさせ、熱いうちに②の器に流し入れる。
- ④ 粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、Aが固まったら出来上がり。仕上げに振りユズをかけてどうぞ。



### 材料 (10人分)

サツマイモ	240g	A (だし汁ゼリー)	
サトイモ	240g	かつおだし	640ml
カボチャ	120g	薄口しょうゆ	80ml
塩	適宜	みりん	80ml
ミニトマト	10個	粉ゼラチン	8g
		ユズ	適宜





見頃 11月上旬～12月上旬

写真提供 (一社)津市観光協会



円光寺

1358年(室町時代初期)創建と云われる、江姫ゆかりの地 円光寺。歴史を感じるお寺の周囲は古木に囲まれ、山門にそびえる紅葉はまさに圧巻です。例年11月下旬から12月上旬までの間に見ごろを迎え、週ごとに木々が色づく場所が変化する様子も見ごころ。(拝観料無料)

●三重県津市河芸町上野2861



河内溪谷

安濃タムのほど近くにある、巨岩奇岩と安濃川の清流が織りなす美しい溪谷。なかでも忍田橋周辺は、溪谷美とともに鮮やかに色づいた紅葉が川の流れに映える人気スポットで、夜間のライトアップも必見です。車でお越しの際は、長徳寺前駐車場(25台/無料)をご利用ください。

●三重県津市芸濃町雲林院107(長徳寺)



津城(お城公園)

続日本100名城に認定され、津のランドマークともいえる津城の周辺は、お城公園として美しく整備された紅葉名所のひとつ。園内には日本庭園と西洋庭園があり、お堀端や庭園を散策しながらゆつくり巡れます。天守台や櫓と紅葉のコントラストが美しく、撮影スポットにもおすすめです。

●三重県津市丸之内27(津市役所駐車場無料)



津安芸管内の紅葉情報を紹介するよ!

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





## 新型コロナウイルス感染症および原油価格・農業資材価格高騰等でお困りの農業者の皆さまへ 災害復旧応援資金（新型コロナおよび物価高騰対策）

三重県下JAバンクでは、新型コロナウイルス感染症およびウクライナ情勢悪化に伴う原油価格・農業資材価格高騰等の影響を受けられました農業者の皆さまの営農継続をサポートするため、下記のとおり融資対応をさせていただきますので農業者の皆さまにお知らせいたします。



災害復旧応援資金とは	農業経営の改善のために必要な長期資金です。
取扱期間	令和5年3月31日(金)まで ※取扱期間内に貸付実行された資金であること
ご利用いただける方	新型コロナウイルス感染症による被害およびウクライナ情勢悪化などによる原油価格・農業資材価格高騰等の影響を受けられた農業者の皆さま
資金使途	新型コロナウイルス感染症およびウクライナ情勢に伴う原油価格・物価高騰等の影響に対応するために必要となる農業施設の新築または改修、農業設備・機械の購入資金など
借入限度額	1,000万円以内
利子助成および保証料助成	年0.96%を上限とした当初5年間の利子助成(当初5年間は実質無利子)に加え、三重県農業信用基金協会の一括前払保証料を全額助成いたします。
借入期間	資金使途に応じて、10年以内（うち据置期間は1年以内）
担保・保証	担保については、原則不要です。 保証については、三重県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。

## 特殊詐欺被害の未然防止に向けたATMのご利用制限について

当組合では、特殊詐欺の多様化と三重県警からの要請を踏まえ、令和4年4月21日より、一部のお客さまを対象にATMのご利用を制限させていただいております。

本取組は、ご高齢のお客さまを狙ったキャッシュカードの騙し取り等による特殊詐欺が増加するなか、被害の未然防止の観点から実施させていただいております。

対象となるお客さまにはご不便をおかけいたしますが、組合員をはじめとした地域のお客さまの大切な貯金をお守りし、安心して当組合をご利用いただくための取組となりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

### 1. 対象となるお客さま

当組合で普通貯金口座をお持ちの満70歳以上の個人のお客さまで、口座残高10万円以上かつ過去1年間ATMでの“入出金・振込・振替”のご利用がないお客さま

### 2. 実施内容

ATMでの入金・振込・振替がご利用できなくなります。  
※窓口では通常どおり全てのお取引がご利用いただけます。

### 3. 開始時期

令和4年4月21日(木)

### 4. その他

本取組の対象となるお客さまで、ご利用制限の解除を希望される場合は、平日の営業時間内にお取引のある店舗へお問い合わせください。

## 知って得する！農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「**農業者年金**」に加入して安心して豊かな老後を！



- 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！
- 一定の要件を満たす方には、月額最大**1万円の保険料補助**
- 加入で大きな節税効果！保険料は**全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、  
「国民年金第1号被保険者であること」「年間60日以上農業に従事していること」  
「60才未満であること」の3つの要件を満たしている必要があります。

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！

詳しくは…

農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>





## 営農だより

### 令和4年産米通年集荷のお知らせ ～米生産者の皆さまへ～

令和4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し込みください。

**出荷契約米の期限は12月23日（金）までとなっています！  
今なら最終精算金の対象となりますので、是非出荷をお願いします。**

【ご参考】 JA米コシヒカリ1等 10,600円/60kg+最終精算金  
※持込加算金、確約加算金の要件を満たした場合は。

- 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し込みください。
- 価格について … 令和4年産出荷契約米の価格と同様です。
- 米検査日程表 … 各営農センターの11月、12月の米通年集荷は以下の通りです。

営農センター	申込み期日	検査日	検査場所
河芸営農センター ☎ 0120-085-040	11月 7日（月）	11月 8日（火）	19号倉庫（中瀬）
	11月 21日（月）	11月 22日（火）	
	12月 21日（水）	12月 22日（木）	
芸濃営農センター ☎ 0120-056-041	11月 16日（水）	11月 17日（木）	岡本 15号倉庫
	12月 19日（月）	12月 20日（火）	
美里営農センター ☎ 0120-057-043	11月 17日（木）	11月 18日（金）	高宮 1号倉庫
	12月 19日（月）	12月 20日（火）	
安濃営農センター ☎ 0120-059-044	11月 24日（木）	11月 25日（金）	安濃ライスセンター
	12月 20日（火）	12月 21日（水）	
津北部営農センター ☎ 0120-057-045	11月 24日（木）	11月 25日（金）	大里 33号倉庫
	12月 20日（火）	12月 21日（水）	
津中央営農センター ☎ 0120-057-046	11月 28日（月）	11月 29日（火）	カントリーエレベーター
津南部営農センター ☎ 0120-059-047	11月 16日（水）	11月 17日（木）	高茶屋 22号倉庫
	12月 21日（水）	12月 22日（木）	



**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 各種訪  
 ギフト・キャンパ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。

# 営農だより

## 水稲育苗培土農家引取り日のご案内

☆水稲育苗培土の農家引取りを下記の日程にて実施しますので、ご案内いたします。

営農センター名	引取り日	営農センター名	引取り日
河芸営農センター	11月27日(日)	津北部営農センター	11月26日(土)～11月27日(日)
芸濃営農センター	12月2日(金)～12月3日(土)	津中央営農センター	11月19日(土)
美里営農センター	11月18日(金)～11月19日(土)	津南部営農センター	12月11日(日)～12月12日(月)
安濃営農センター	11月19日(土)～11月20日(日)		

※農家引取りにて予約申込みいただいた方には、営農センターより引取り場所と日時を事前にご連絡させていただきます。

## 新春 おせち料理

**No.1**

四の重

**No.2**

三の重

**No.3**

三の重

**No.4**

二の重

**No.5**

三の重

京都現代の名工神田正幸監修  
**百万石**  
与段重

左近太郎  
三段重

山玄茶  
三段重

宴  
三段重

八坂  
三段重

<p>限定 1,200個</p> <p>現代の名工が贈る 和洋おせち</p>	<p>限定 700個</p> <p>京都 木屋町 「湿石左近太郎」監修 和風おせち</p>	<p>限定 800個</p> <p>京都祇園日本料理 「山玄茶」監修 和風おせち</p>	<p>限定 3,200個</p> <p>和風おせち 「宴」</p>	<p>限定 5,000個</p> <p>京菜味のむら 「八坂」</p>
79品 冷凍便	63品 冷凍便	67品 冷凍便	50品 冷凍便	30品 冷凍便
<b>24,300</b> 円(税込)	<b>21,600</b> 円(税込)	<b>18,900</b> 円(税込)	<b>15,660</b> 円(税込)	<b>11,340</b> 円(税込)
約5～6人前 (人数は目安です)	約3～4人前 (人数は目安です)	約3～4人前 (人数は目安です)	約3～4人前 (人数は目安です)	約2～3人前 (人数は目安です)

**ご注文締切日** 2022年11月28日(月)  
**商品お届け日** 2022年12月29日(木)・30日(金)  
 ※配送の混雑等により、お届け希望日の遅延が発生する場合がございます。

お問い合わせ・お申込は 各営農センターまたは購買課 ☎0120-191321 まで



# 農家の遺言書、作成上の注意点



弁護士 栗原 雅斗

## 【ご相談】

私は小さいながらも農地Aを購入し、農業を営んでいたのですが、私の息子は、名古屋で住宅を購入し、三重県に戻って行くことはなさそうです。一方、孫は、三重県で働いており、私が死亡したときは孫に農地Aを継いでほしいと考えています。孫が農地Aを継ぐことを希望しているのであれば遺言書に「農地Aは孫に遺贈する。」と書いてもよいのでしょうか。

## 【回答】

農地の所有権等を移転する際は、農業委員会の許可を受けなければならぬとされています（農地法3条1項）。

かつて農地は食料の安定供給のため重要な限られた資源でした。このため、農業を行わない者に農地の所有権等が移転し農地が減少してしまうと、食料の安定供給が害されてしまう恐れがありました。このため、農業委員会の許可を受けない所有権移転は無効とし、元の所有者からの農地の移転を認めなかったのです。

しかし、相続が発生し、相続人に所有権が移転するケースまで、許可がない限り所有権移転を無効とすると、元の所有者が死亡したにも関わらず、相続人への引き継ぎも認められず、結果として耕作者がいなくなってしまう、制度趣旨にそぐわない結果となってしまいます。このため、遺産分割、包括遺贈、相続人に対する特定遺贈の場合には、例外的に、農地法3条の許可なく、これらの事由のみで所有権が移転します（農地法3条1項12号、16号、農地法施行規則15条5号）。

なお、遺贈とは、遺言によって、相続人や相続人以外の人に財産を承継させることをいいます。遺贈には、承継させる財産を特定しない包括遺贈（「甲に相続財産の2分の1を遺贈する」など）と、特定の財産のみ承継させる特定遺贈（「甲に不動産Aを相続させる」など）があります。

なお、農地法3条の許可が不要となるのは、「遺産分割」、「包括遺贈」、「相続人に対する特定遺贈」だけです。すなわち、相

続人以外の者への特定遺贈は農地法の許可が原則どおり必要となります。

したがって、ご相談のケースでは、相続人でない「孫」へ遺贈する旨の遺言書を作成した場合、孫が、農地法3条の許可を得なければ、農地を取得できないこととなります。

そして、農地法3条の許可は、  
① 農地取得後、その農地のすべてを効率的に利用し事業を行うと認められない場合

② 農地を取得する者及びその世帯員が農作業に常時従事する（年間150日以上）と認められない場合

③ 農地を取得する者及びその世帯員が有する農地が50アール未満である場合

等には、不許可とされています（農地法3条2項）。

遺言書は記載方法次第で、遺された相続人等がスムーズに財産を受け取れなくなってしまう可能性がありますので、まずは、法の専門家である弁護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  
9:30～12:00  
※30分単位（1日最大4組）  
での相談となります。  
12月3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  
11月16日（水）、19日（土）  
12月3日（土）、7日（水）



【交通課から】  
「交通事故防止」について

9月30日現在の県内の交通事故死者数は39人で、前年同期に比べ3人増加しています。高齢者の死者数は25人と、全死者の約6割を占めています。

歩行中、自転車乗車中の交通事故死者数は39人中18人と約5割となっています。

これから、日没時間が早くなることもあり、昨年の9月から12月までの間では、年間の交通死亡事故の半数近くが発生し、時間帯別で見ると、夜間の6割以上が16時から20時に発生しているといった特徴がみられます。

交通事故を防止するため、車の運転者が気をつけるだけでなく、歩行者、自転車運転者の方も、道路を通行、横断するときは、安全確認を確実にするなど、交通事故にあわないように気をつけましょう。

【高齢者の交通事故防止】

車を運転するときは、速度は控えめ、安全確認を徹底し、慎重な運転をしてください。

また、歩いて道路を渡るとき、自分の身体機能の現状を考え、絶対に無理をせずに、安全確認を十分に行ってから行動をしてください。



【歩行者の交通事故防止】

道路を横断するときは、信号機の

有無にかかわらず、左右の安全確認を確実にしてください。

夕方、夜間に外出するときは、明るく目立つ色の服装で、反射タスキなどの反射材を着用してください。

【自転車の交通事故防止】

自転車は車両です、交通ルールを守って安全運転をしてください。

また、夕方、夜間に自転車を運転するときは、ライトを点灯しましょう。



【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、車道よりを徐行
- 4 安全ルールは守る
- 5 子どもはヘルメットを着用

【生活安全課から】

だまされないで!!

【サポート詐欺】

← 実際にあった事案です ←

津市内在住の男性が、自宅のパソコンを閲覧していたところ、突然大きな警告音と共に「ウイルスに感染しました」という偽の警告メッセージと連絡先が表示された。連絡先に電話をかけると、ウイ



ルス削除の名目で3万円分のグループクレジットカードを購入するように言われ、コンビニエンスストアへ買いに行ったが、店員に「詐欺かもしれないので警察に連絡した方がよい」と言われたため、詐欺被害を未然に防げた。



- 連絡先に電話をかけない!
- 個人情報やクレジットカード情報を教えない!
- 電話でお金の話は詐欺!

警告画面は、ブラウザを強制終了したり、「パソコンを再起動」することで消える場合があります。一人で判断せず、必ず家族や警察に相談してください!!



防犯対策してありますか…?

朝のゴミ出し…空き巣

に注意! 短時間でもカギかけの習慣を。

ベンチでおしゃべり…置き引きに注意! 荷物は目の届くところに。



車を止めたら…車上ねらいに注意! 短時間でもカギかけの習慣を。在宅中でも…居空き、忍び込みに注意! 家に居ても玄関・窓にはカギかけを。

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**

腕のつぼ刺激で

たまった疲れをスッキリ!

健康生活研究所所長 堤喜久雄

年末に向かっています。頑張りたいたい季節です。パソコンやスマートフォン(スマホ)の操作、重たい荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。

今回は、万能つぼ「手三里(てさんり)」を使いた手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間をつくり、年末に向かいましょう。

腕のつぼ刺激で呼吸を整える つぼ 手三里



手の甲側、肘を曲げたとき親指にできる横じわから、親指の骨に沿って手の方向に指3本分のところとじんわりした痛みを感じます。

基本の動き



③ 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら①に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。



① 右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



② 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。

ポイント

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。



# みんなの お便り



毎年カラオケで唄わせてもらい楽しませていただいています。ありがとうございます。「クロスワードパズル」や「ほっとPhotoぎゃらりー」も沢山の内容に毎月楽しませてもらっています。これからも楽しみです (Wさん 77歳)

3年前に古希の集まりで幼馴染と再会し、それから親しかった友達に会う機会が増えて楽しく暮らしています。(Sさん 73歳)

車の免許の更新のハガキが来ました。今年は認知症の検査がついてきました。早速自動車学校に行き検査をしてハラハラドキドキの検査待ちでした。とりあえず合格したので3年間車に乗ることができそうです! (Mさん 75歳)

毎月ご愛読ありがとうございます。カラオケのご参加もありがとうございます。またカラオケ大会も開催したいと思っていますので今後もよろしく願います(\*!ω!)

いくつになっても幼馴染と仲がいいのは羨ましいですね(\*!ω\*) 私もお友達と会うと話が止まりません(>\_<)

9月号の特集「漢方な食生活のすすめ」は『食、病気、健康』にすごく為になりました。残して読みたいと思います。(Yさん 80歳)

いつも丹念に「あぜみち」を読んでいます。9月号の「漢方な食生活のすすめ」の記事、参考にさせていただきます( Hさん 94歳)

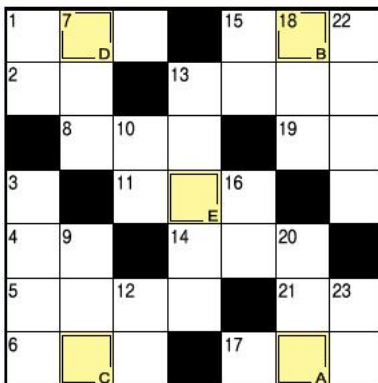
無事に更新できて良かったです!これからも安全運転を続けて下さいね(^^)!

先月号は漢方についてわかりやすく解説されています。食品は薬と同じように体を元気にする力があるのってすごいですよね!これから寒くなるので体調管理のお役に立てれば嬉しいです。

いつも読んでいただきありがとうございます。毎日の食生活に良いもの取り入れて健康第一で過ごしてくださいね!!

## 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?



A B C D E

### タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壺が一、貳が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑲ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑳ 不公平ではありません
- ㉒ 今年収穫した米のこと
- ㉓ トラクターを数えるときに使う言葉

### ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑪ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に浴道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ㉒ 木々が空中に伸ばすもの

### 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、**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  
をご記入の上下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-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  
津市一色町211  
JA津安芸 企画広報課

応募締切日 令和4年12月10日



# 11月号津安芸カレンダー

NOVEMBER TSUJAGE CALENDAR



JAグリーン  
7のつく日  
ポイント2倍

みどりの交差点  
ポイント2倍デー

みどりの  
交差点  
鮮魚市

月	火	水	木	金	土	日
			11/10 ・女性部パン教室 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 もち米の拡販 (11月30日まで)	11	12	13
14 ・女性部 チャレンジクラブ	15 ポイント2倍 お客様感謝day (JA-SS) ・まつの実会 わらいの里辰水	16 ポイント2倍 ・女性部 パソコン教室 ・税務相談 (別館1階・予約制)	17 ポイント2倍 ・第8回農業塾	18 ・女性部小物教室	19 ・税務相談 (本館1階・予約制)	20 ・女性部 カラオケ発表会
21 ・女性部 絵手紙サークル	22 ポイント2倍 農機秋の展示会 (農機センター周辺)	23 ポイント2倍 勤労感謝の日	24	25 ・女性部 クッキング教室	26 ・年金相談会 (安濃中央支店・予約制)	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 月末特売 野菜・果実特売
28 ・第9回定例理事会 ・女性部 家の光学習会 (お金・防災)	29 ポイント2倍 ・女性部お菓子教室	30 ポイント2倍 12/1	2	3 ・女性部パン教室 ・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 (美里支店・予約制) ・女性部フレミズ親子③ みそ作り	4	
5 ・女性部 チャレンジクラブ ・年金受給者 ゴルフ大会	6 ポイント2倍	7 ポイント2倍 ・女性部 パソコン教室 ・税務相談 (別館1階・予約制)	8 ・第5回女性部役員 担当者合同会議	9 ・女性部小物教室	10 ・年金相談会 (津南部支店・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。

## 2022 11 表紙紹介 vol.400

靖之さん  
美帆さん ご夫妻のお子さん

片山 あかりちゃん(6歳)  
ゆかりちゃん(3歳)



あかりちゃんは妹思いのやさしいお姉ちゃん。おしゃれやメイクに興味津々！最近カタカナの読み書きができるようになりました。

妹のゆかりちゃんは、負けず嫌いながんぱり屋さん。仮面ライダーが大好きでよくまねっこをしています。

あかりちゃんはおじいちゃんの作った栗おこわ、ゆかりちゃんはおばあちゃんの手作りナスの漬物が大好きです♪

### ご両親からメッセージ

人に優しく、思いやりのある子になってネ。



## 隠れミー・ユを探せ!

隠れミー・ユ 10月号答え



P4



P9



P13





『ハロウィン用カボチャ』  
安濃町妙法寺 Gallery base 58

アトランティックジャイアントという名前で今年も1個収穫できました!



『ゆく夏、くる秋』 高野尾町 Y.M

初夏から夏のいばらの葉に、秋の栗を入れた「いばらまんじゅう」です。残暑厳しい初秋でした。



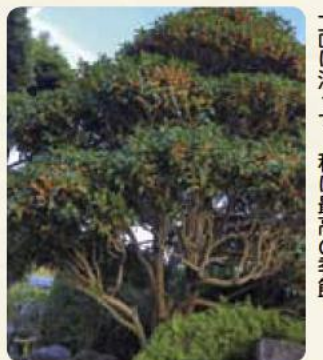
『コスモス』  
芸濃町北神山ベジタブルエイト  
コスモスと孫の成長を楽しみました。



『あざやかな秋』  
高野尾町アジサイ  
1本の茎から2色のケイトウ。



『白い彼岸花』 美里町やや  
河川敷に白い彼岸花がたくさん咲いていました。



『キンモクセイ』 美里町 mnaon  
庭先に今まさに満開の金木犀の香りが一面に漂って、秋は最高の季節。



『お彼岸の頃』 美里町 mnaon  
夏に美味しくいただいたパイナップルを植えたらすっかりした苗になりました!



テーマ投稿  
『○○な秋』  
を含みます



『アサギマダラ』  
河芸町影重マータカハルハル  
渡り蝶の「アサギマダラ」を見つけました。



『フェニックスの実』  
河芸町三行ひまわりばあば  
フェニックスの木に実がついているのを初めて見ました。鮮やかなオレンジ色で綺麗!



『百聞は一見にしかず』  
半田 マダムおけい  
…うらやましい♡

テーマ投稿募集!

1月号のお題

『立冬』

12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。



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



JA津安芸  
Instagram  
@ja-tsuage

