

あせみち



特集

STOP!老人脳 脳寿命を延ばす健康生活



園芸ノート⑥
サイシン

情報ステーション⑨⑩⑪

令和4年産出荷契約米
最終精算のお知らせ

農業用使用済プラスチック
回収について

第2回JA津安芸
年金受給者ゴルフ大会のお知らせ

法律税務相談⑫

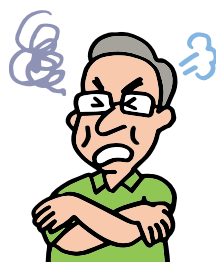
隣地の雑草や木が邪魔なので
除草剤をまきたいが、大丈夫?



STOP!

老人脳

脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも……？

老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで 毎日違う道を
予防! 歩いてみましょう

GPS を使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで 「新しい体験」を
予防! 毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大切です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にし たけゆき) 先生
●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』
西 剛志 著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで 聞こえにくく
予防! なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで ダンスや
予防! お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで 利き手ではない方の
予防! 手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいとごうごうではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパージェネ」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックソホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老化を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料



1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg（レモンの約34倍）もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。

マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいでしょうか。



野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。



園児とコスモスの種まき

椋本地区運営協議会

7月19日、椋本地区運営協議会は芸濃子ども園54人を対象に、芸濃総合文化センター北側圃場でコスモスの種まき体験を行いました。園児らはコスモスの種が入ったバケツを持って「綺麗なコスモスが咲きますように」と圃場いっばいに種を蒔きました。秋には色とりどりのコスモスが咲き誇り、「コスモスマツリ」が開催される予定です。



▲コスモスの種を楽しそうに蒔く園児ら



加工業務用カボチャ

「蔵の匠」出荷スタート

津北部営農センター

7月中旬から加工業務用カボチャ「蔵の匠（たくみ）」の出荷が始まりました。「蔵の匠」は、皮の色の変化が遅く、耐腐敗性が高いため長期間の貯蔵ができるカボチャです。

高野尾倉庫には、小から特大サイズに選別されたカボチャが鉄コンテナ（1コンテナ300〜400キロ）とプラスチックコンテナが持ち込まれ営農担当者が大きさや形などを確認しました。

当JAでは、農業生産のコスト低減に向けた取り組みとして、鉄コンテナやプラスチックコンテナでの出荷の推奨や、出荷時の青果物専用コンテナ利用料の半額までを助成する「青果物流通経費支援対策金」など、生産者の出荷コスト低減や作業の労力軽減に取り組んでいます。営農担当職員は、「春先の冷え込みで着果数は例年より少なかったが、日焼けの被害も少なく品質は良好。品質管理を徹底し出荷したい」と話しました。



▲「蔵の匠」



▲品質を確認する生産者と営農担当者



「幸水」「豊水」

出荷スタート

津南部営農センター

7月28日、津南部営農センターは出荷最盛期を前に梨の目ぞろえ会を開催し、生産者や営農担当者、市場関係者らが市場情勢や品質を確認しました。令和5年産は例年より2、3日早い出荷となり、収穫前の気温の上昇で糖度は12以上と高い梨となりました。

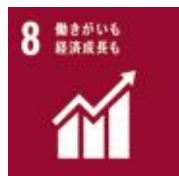
営農担当者は「雨が少なかったことで小玉傾向だが、収量も安定している。甘くて清涼感のある梨を多くの方に届けた」と話しました。「幸水」の出荷は8月中旬まで続き、下旬から「豊水」の出荷も始まり、多い時では80ケース（1ケース5キロ）を県内の市場に出荷します。



▲出荷を迎えた幸水



▲梨を箱詰めする生産者と営農担当者



新本店プレオープン 総務課

令和4年6月に着工した新本店建設工事が一部完成し、8月14日から新本店での営業を開始しました。

新本店は鉄骨造りの地上4階建てで、1階は津中央支店、ローンセンター、金融共済部、2階は営農部、管理部を配置し、管理・金融共済・営農の各部門の本店機能を一つにまとめ、みなさまに愛され、ご利用いただける店舗をめざします。

また、旧本店等の解体及び敷地内の外構工事ならびに新本店の増築工事が令和6年5月初旬まで行われます。駐車場をご通行の際にご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲新本店外観



▲1階エントランス



▲津中央支店

JA津安芸公式Instagram更新中です！

当JAの公式Instagram (Instagram) では、管内の農産物や産地情報、レシピ、キャンペーン、イベントなどの幅広い情報を配信しています。

下記のQRコードまたはInstagramにて「@ja_tsuage」を検索の上、チェック&フォローのほどよろしくお願いたします。たくさんの「いいね！」お待ちしております！



▲このアイコンが目印です！



▲QRコードからチェックできます！



親子で楽しく パン作り 女性部

8月18日、女性部はフレッシュミズ親子イベントを開催し、親子6組16人が「ピザ」と「チョコパン」作りに挑戦しました。講師からパンのこね方や成型の仕方を教わり、子どもたちは動物やドーナツの形のオリジナルチョコパンを作りました。完成したパンをみて「上手に作れたのでお店屋さんができそう！早く食べたい！」と嬉しそうに話しました。



▲パン作りを楽しむ親子



サイシン (アブラナ科アブラナ属)

ナバナに似た中国野菜で、莖葉と花蕾(からい)を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。莖は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

「中国菜心」(サカタのタネ) などがあります。「畑の準備」 あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。

図1 畑の準備

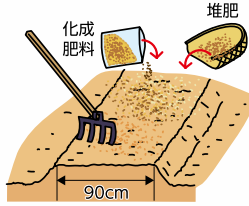
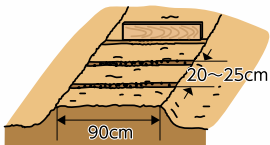


図2 種まき



「間引き」 1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きます(図3)。

「追肥」 最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水(かんすい)します。

「病害虫の防除」 アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

「収穫」 とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたから株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び莖が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

図3 間引き

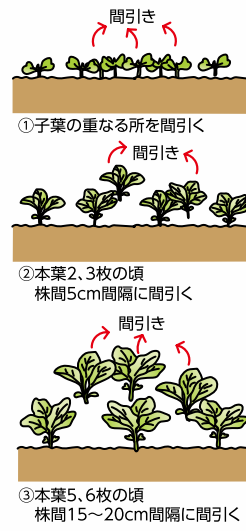
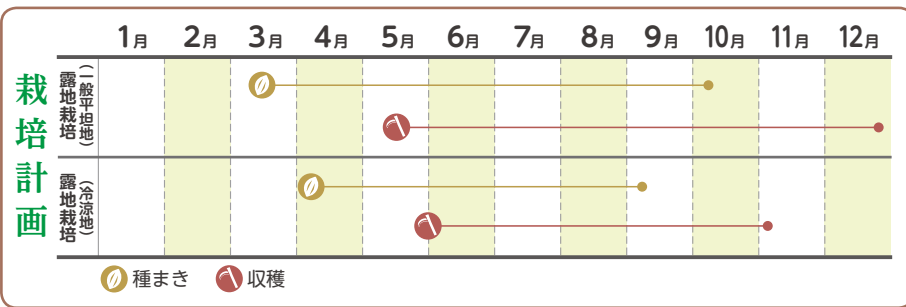
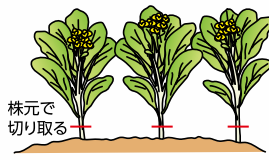


図4 収穫



◆注意したい病害虫
アブラムシやアオムシが発生するので、防虫ネットのトンネルをかけて防ぐのがおすすめです。また、畑のまわりにソルガムをまいておくとアブラムシを防ぐことができます。

◆水やり
生育初期のころは葉と根にしっかりと水を与えましょう。その後の水やりは、乾いたらたっぷり与え、状況に応じた水やりをしましょう。

サイシンはハクサイの変種で、甘みと適度な歯ごたえのある食感が特徴。暑さに強く、生育旺盛で育てやすいのと、収穫までの期間が短いため、家庭菜園でも手軽に栽培できる野菜です。

JAグリーン津店が
サイシンの
栽培のポイント
教えます!

JAグリーン津店 店長 松井 茂樹



ものしり

ミー・ユ博士の

津産津消応援団!!



vol.63

津市産農産物を食べて 農業を応援しよう!



梨編



管内出荷量 (前年度) : 5.3トン
主な生産地域 : 津南部地区

管内では「幸水(こうすい)」「豊水(ほうすい)」を中心に栽培しています。

みずみずしくシャリシャリとした食感が美味しい梨。1本の木から200~250玉の梨が実り、傷等つかないように一つひとつ袋をかけて大切に育てられています。高品質な梨は県内外に出荷されています。



㊤「豊水」と㊦「幸水」▶

幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種。シャリシャリした食感。しっかりした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力。



豊水

幸水と並び生産量が多い品種。果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い。



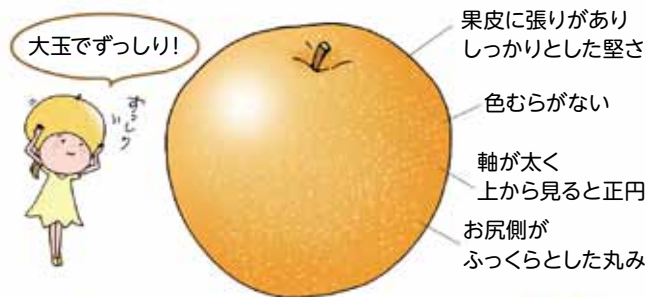
《梨のプロフィール》

【分類】バラ科ナシ属 【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】7~10月ころ

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

《梨の選び方》



食べ頃の目安



- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色
- 果皮のザラザラが減り滑らかに



- 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に

NG



色が濃過ぎる
↓
過熱で
柔らかいかも……

《梨のチカラ》

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
むくみ改善に

食物繊維
便秘予防や
コレステロール値
の低下に



プロテアーゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に



ソルビトール
便秘予防やせき止め
解熱効果も



アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め
夏バテ予防、疲労回復に



ファーマーズ 緑の交差点 マーケット

こちらで購入できます!



A-coop Aコープ津店 恵の広場



地域で生産した農産物を地域で消費する「地産地消」のお店です。

住所：津市一身田大古曾字西浦670-5
TEL：059-236-0831

生産者直売コーナー「恵の広場」は地元の農家さんの新鮮な農産物を販売しています。

住所：津市一色町212
TEL：059-225-9131





朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

美味ちゃん ©よい食P

握り方にこだわる!

おにぎり



新米の季節! 手軽なおにぎりで
朝ごはんをしっかりと食べよう!

材料(1人分)

- ・ご飯 …………… お茶碗1杯
- ・じゃこ …………… 大さじ2
- ・塩昆布 …………… 大さじ1
- ・すりごま …………… 大さじ1
- ・のり …………… 1枚

作り方

- ① ボウルに材料を入れて、混ぜる。
- ② 大きめに握って、のりを巻いて完成。

美味しいおにぎりを握るポイント


- ★具材を混ぜる時は「切る」ように
- ★ご飯が温かいうちに握るとふっくら感アップ
- ★握るときは「優しく」「ふんわり」を意識

〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん


今回の疑問…「朝にバナナ」って本当にいいの?




ごはん博士

 子どもが大好きなバナナ。
「朝にバナナ」ってよく耳にするけど、本当にいいの?


朝にバナナを食べることは問題ないよ!
ただ、朝食をバナナだけで済ませてしまったり、食べ過ぎたりしないように注意したいね。

 朝にバナナを食べると
どんなメリットがあるの?

バナナは手軽にエネルギーチャージができるし、むくみの解消や腸内環境を整えるのにも最適!また、バナナには食物繊維が豊富に含まれていて、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれるよ。その結果、インスリンの分泌量が抑えられて、体内で脂肪がたまりにくくなるんだ。

 じゃあ朝にバナナを食べすぎると
どんなデメリットがあるの?

温暖な気候で育ったバナナは体温を下げる働きがあるから、食べすぎると体を冷やす恐れがあるよ。また、糖質が多く含まれているから食べ過ぎには注意。でも、バナナを食べるメリットはたくさんあるから、適度に摂取したいね!

 子どもも大好きで栄養満点だから、朝ごはんにプラスするのもいいけど、バランスが大事だね!

あさちゃん

営農だより

令和4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	9,900	700	988	11,588
JA米 コシヒカリ	紙	2等	9,400	700	1,164	11,264

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5年1月にさせていただきます。
- ③令和4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5年8月31日に振込みました。なお、その他品種等でご不明な点があり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3年産～令和元年産）

○令和3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	10,000	1,024	11,024	確約・持込分
JA米 コシヒカリ	紙	2等	9,300	1,400	10,700	確約・持込分

○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

組合員の
みなさまへ

農業用使用済プラスチック回収について

使用済みの農業用廃棄物（ビニール等）は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、農業用プラスチックが産業廃棄物として定義されるとともに、排出事業者（農業者）は、自らの責任において適正に処理することが義務づけられています。

使用済プラスチック回収を下記により行います。

1. 回収方法について

最寄の営農センターにて『廃棄プラスチック回収専用袋』をご購入ください。

※専用袋の販売は現金のみの受付となります。

1枚（処理費用含む）1,900円（税込）

専用袋の販売日：令和5年9月11日（月）～9月22日（金）まで

専用袋ご購入の際に廃棄プラスチック回収協定書が各営農センターにありますので、協定書内容について承諾いただきましたら ①委任状 ②承諾書 ③排出事業者一覧表に署名・捺印をお願いします。その際に専用袋取扱いについての説明を致します。

尚、使用されなかった専用袋の返品は回収日までとします。その後の返品はお受けできませんのでご注意願います。

2. 回収日・場所について

令和5年10月5日（木） 午前9時～12時まで

・回収場所については、各営農センターになります。

3. 回収できる廃棄物

- | | | |
|-------------------|---------------|---------------------------|
| ☆ ハウス用被覆ビニール（農ビ） | ☆ プラスチック農薬空容器 | } ※農薬が残っている物は
回収できません。 |
| ☆ マルチ用ポリフィルム（農ポリ） | ☆ プラスチック農薬空袋 | |
| ☆ 肥料袋・畦シート・畦波 | | |

4. 回収できない廃棄物

- * 上記回収できる廃棄物以外のもの又は上記廃棄物以外のものが混入されている場合。
- * 専用袋以外で搬入されたもの又は専用袋であっても名前シールが貼られていない場合。（搬入については、個人の責任にて行う。回収には伺えません。）
- * 回収日以外に無断で搬入された場合。

【お問い合わせ先】 各営農センターまでお願いします。

河芸営農センター TEL 0120-085040
芸濃営農センター TEL 0120-056041
美里営農センター TEL 0120-057043
安濃営農センター TEL 0120-059044

津北部営農センター TEL 0120-057045
津中央営農センター TEL 0120-057046
津南部営農センター TEL 0120-059047

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・キャンディー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。

第2回 JA津安芸 年金受給者ゴルフ大会

JA津安芸で年金をお受け取りいただいている方、年金受取の予約をいただいている方限定のゴルフ大会を下記の通り開催いたします。
 みな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5年12月6日(水) (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:** トーシンプリンスビルゴルフコース 三重県津市美里町三郷588 TEL.059-279-3088
- 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)
 JA津安芸に年金受取予約をされている方
- 参加費:** 5,499円 (諸税込) 70歳以上の方は5,049円 (諸税込)
 (プレー終了後各自フロントにてご清算ください。)(キャディーなし、限定昼食あり)
- 参加人数:** 100名様 (到達次第締切)
- 競技方法:** イン、アウト同時スタート 18ホール ハーフコンペ
 ダブルペリア方式 (各ホールの打ち切り、ハンディキャップ上限なし)
 同ネットの場合、①グロス ②高齢上位にて決定いたします。
- その他:** ・参加賞あり、優勝他飛賞あり (豪華賞品をご用意しております。)
 ・各賞は、前半ホールにて集計。イン、アウトスタートごとに決定。
 ・表彰式は行いません。各自ご清算後解散となります。
 ・受賞者はプレー終了後にブース前にて掲示し、賞品をお渡しします。
 ・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。



「ちょうどいいお葬式」



家族葬・親族葬に選ばれています
 ゆとりある空間での
お葬式
基本プラン ¥430,000

《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・進行スタッフ・手続代行
 ※オプション追加により料金が増える場合があります
 ※会館使用料は別途必要となります

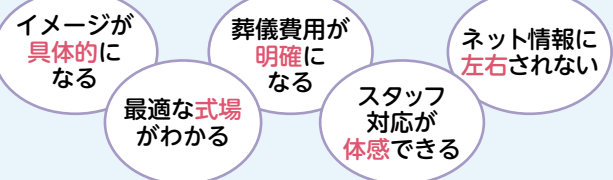
選べるアレンジ 110,000円～ ※別途オプションとなります



令和5年3月13日から「マスク着用は個人の判断」が基本となりますが、当会館におきましては高齢者や基礎疾患を有する方がお見えになることがありますのでマスクの着用を推奨させていただきます

事前相談随時開催中

「ちょうどいいお葬式」
 実際に見て聞くのが一番！
 きっと見つかります！



お任せプラン
 ご予算に応じたプランを
 多数ご用意しております！



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**



隣地の雑草や木が邪魔なので 除草剤をまきたいが、大丈夫？



弁護士 赤木 邦男

Q 私の自宅の東隣はYさんの所有する土地ですが、Yさんは大変非常識で困っています。Yさんの庭は雑草が生い茂り荒れ放題、私の自宅との境付近の雑草は1m以上伸びて私の土地にまで覆い被さるように生えています。さらに境付近にYさんの桜の木が何本かありますが沢山の枝が境を超えて私の土地にまで枝が伸びている始末です。落下した枝や葉の掃除も大変ですし、人様から見たら私の家まで見栄えが悪くなっています。何回かYさんに苦言を言っていますが、切ります切りますと言っただけで無視をされています。もう我慢できないので雑草については除草剤を使って完全に除草し、枝については切っしてしまおうと考えていますが、問題はありませんか。

A 枝を切ることについては問題ありません。しかし、除草剤をまくことについては残念ながら問題があります。他人の土地に承諾無く除草剤をまく行為は犯罪にあたります。他人の草木を除草剤で枯らしてしまう行為は器物損壊罪、除草剤など土地にとって有害な物をまいて土地の利用を制限してしまう行為は不動産侵害罪にあたる可能性があります。また、民事的にもあなたはYさんに対して損害賠償の責任を負うことになりかねません。桜の木まで枯れてしまえば責任は極めて大きくなるでしょう。また、そのような乱暴なやり方をしなくとも、あなたのケースでは対策方法があります。隣地の竹木が境界線を越える場合において、竹木の所有者に枝を切除するよう催告したにもか

わらず、竹木の所有者が相当の期間内に切除しないときは、その枝を切り取ることができ（民法233条3項1号）。

すでにYさんに何度も越境した雑草、枝などを切るようお願いしているとのことですが、あなたで境を超えて伸びている雑草や枝の越境部分について、切ってしまうことです。

結局、除草剤をまくよりも手間がかかることだと思いますが（また伸びたら同じことを繰り返すしかない）、やむを得ません。

お隣との関係はこの先も続いていきます。相隣関係の難しさは大きな社会問題となっています。まずは相隣者間でよく話し合い、話し合いによって解決できない場合には、専門家である弁護士に相談することをお勧めします。

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1階）
〈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）

本店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。
10月7日（土）

税務相談（予約制）

土曜日：本店1階
水曜日：本店1階 ローンセンター
9:00～16:00
9月16日（土）、20日（水）
10月4日（水）、7日（土）

予約先：総務課 ☎059-225-1881



秋の全国交通安全運動の実施について

9月30日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

子どもから高齢者まで、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5年9月21日(木)から9月30日(土)までの10日間

運動の重点

○子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

運転者は、歩行者保護意識を向上させるとともに、歩行者の飛び出しや車両の直前直後横断等の危険を予測した運転で、交通事故防止に努め、通学路等においては、速度を落とし、特に交差点ではしっかりと安全確認をしましょう。

横断歩道での歩行者優先は「マナー」ではなく、法律に定められたルールであるため、横断歩道における歩行者優先を徹底しましょう。

また、「近くに横断歩道があれば横断歩道を渡る」、「信号を守る」、「走行車両の直前直後を横断しない」など、歩行者も交通ルールを守り交通事故を防止しましょう。高齢者は、自身の歩く速さをしっかりと認識し、道路横断時は横断歩道を利用するなど、交通事故防止に努めましょう。

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶

日に日に日没時間が早まり、夕暮れ時や夜間の重大事故の発生が懸念されます。自動車は早めのライト点灯とハイビームの活用、歩行者は反射材用品の着用を徹底し、交通事故防止に努めましょう。

また、ドライバーは「横断歩道における歩行者の優先」、「飲酒運転の禁止」等の交通ルールを遵守するとともに、思いやりのある運転に努めましょう。

◇「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。

○自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

令和5年4月1日から、年齢を問わず全ての自転車利用者を対象に乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。自転車乗用中に交通事故に遭われた場合、ヘルメットを着用していない方は、着用している方に比べて致死率が2倍以上も高くなります。ご自身の命を守るために、自転車を利用する全ての人が乗車用ヘルメットを着用しましょう。

また、自転車は道路交通法で「軽車両」に位置付けられており「車の仲間」です。道路を通行する時は、車として交通ルールを守って安全に走行し「自転車安全利用五則」を守りましょう。

◇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 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
 - ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - ③ 夜間はライトを点灯
 - ④ 飲酒運転は禁止
 - ⑤ ヘルメットを着用



◇生活安全課から

「電気料金が未納です」
こんな詐欺の予兆電話が多発しています!!

7月上旬、津市乙部地区の高齢者宅の固定電話に、自動音声の電話があり、その音声に従いダイヤルボタンを押すと、実在する電力会社を名乗る男性につながり「電気料金の未納があり、2時間後に電気が切れます。」
「手続きが必要なので、住所、氏名を教えてください。」

と言われた。それで、心配になり電話を切って金融機関へ行き、支払いの確認をしたところ、通常通り引き落としされていたため、警察に相談し、詐欺の被害に遭わなかった。

右記のような詐欺の予兆電話が、7月中旬に15件以上かかってきています。(津警察署管内:一身田中野、垂水、島崎町、中央、八幡町津、淡見町、末広町、半田、桜橋、本町、大谷町など)

「警告!ウイルスに感染しました」

こんな警告画面は詐欺です!!



7月中旬、県内の男性宅の自宅パソコンの画面に「トロイの木馬に感染した」などのメッセージが表示された。それで、表示された連絡先に電話したところ、実在するコンピュータソフトウェア会社の社員を名乗る男から、「セキュリティソフトをダウンロードする必要があります」

などと言われたため、ソフトをダウンロードし、コンビニエンスストアでギフトカードを購入してパソコンに番号を入力したが、「入力に誤りがある」などと言われ、複数回にわたりギフトカードの購入と入力を繰り返した結果、合計約140万円分のギフトカード利用権利をだまし取られた。

※「電話でのお金の話」、自動音声から始まる電話、に注意しましょう!
※パソコンに表示された連絡先には電話をしない!ソフトをインストールしない!
※警告画面が消えない場合は、パソコンを購入した店に削除依頼してください。



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

家族の健康

脳トレ!手足の体操

ハンドパワー体操で集中力アップ!
健康生活研究所所長 堤喜久雄

集中して仕事に取りかかりたいときやこころで集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いと思います。そんなとき、同時に指の神経が多く集中する手も刺激してみましょう。集中力をさらに高めることができます。

今回は指先に力を入れるハンドパワー体操をご紹介します。指先の末梢(まっしゅ)神経を刺激しながら呼吸を整えていきます。左右の指の関節の曲がり具合や力の入れ具合が同じになっているかどうかを意識しながら行うことで、集中力が鍛えられます。

この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

指先合わせに集中する



②息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。①②の動きを5回繰り返します。



①一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手を持っていきます。手のひらをしっかりと合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。

ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。

みんなのお便り



近頃は極端な天候になり、災害が多発している感じがしています。特に現在は大雨による災害が各地を襲い、恐怖を覚えます。これからは体温を超える暑さとの戦いが始まりますが、気をつけて過ごしたいです。
(Mさん 64歳)

編 気候変動による気象災害が世界的に発生していて怖いですね。日頃から万が一の時の備えをしておかないと…。無理せずこの夏を乗り切りましょう(・ω・)ゞ

日中暑すぎたり雨が多かったり、夜間の湿度が定まらないのか、夏野菜の成長があまりよくありません。しかし、雑草のたくましさは天候とにらめっこで戦争です。早く梅雨があけ、夏野菜の本番といきたいものです。
(Aさん 80歳)

編 突然のゲリラ豪雨にビックリする時があります(T_T)暑い日が続くので体調管理に気をつけて夏野菜の栽培を楽しんでくださいね(^^)／

わが家では、パッションフルーツを植えています。別名、時計草。長針と短針みたいでかわいい紫色の花。花粉をめん棒で受粉させて実がつきます。現在グリーンの実が数個なり始めました。南国の香りで独特な食感です。
(Iさん 73歳)

編 パッションフルーツいいですね!南国気分〜♪たくさんなりますように!



「農業の守り人」エールを送ります! 農業で汗を流している人をどんどん紹介してください!! (Iさん 82歳)

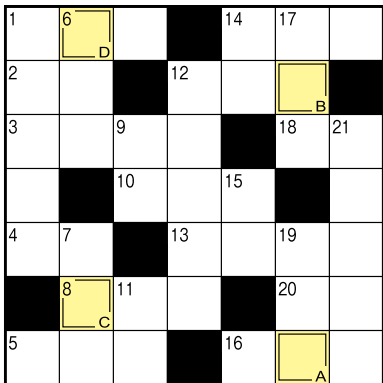
編 夏の香りを感じる絵ハガキありがとうございます! 私たちも「津産津消」で地域の農家さんを応援しましょう(・ω・)!!

「あぜみち」毎号楽しく拝見しています。今回初めて応募しました!
(Kさん 64歳)

編 初めての応募ありがとうございます。みなさまのお手紙が励みになりますごく嬉しいです(*▽*)これからもよろしくお願ひします!!

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をAからDの順に並べてできる言葉は何でしょう?



A B C D

タテのカギ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥ アンダー——の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪ ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽(よう)の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと

ヨコのカギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 糞(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線になんと乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml、mgの「m」
- ⑳ お金を借りると付くことも

先月号の答え

A	B	C	D	E
サ	イ	モ	ン	キ
ハ	モ	ヨ	セ	ン
ラ	ン	ド	ウ	キ
ツ	ユ	ニ	ロ	ウ
カ	リ	ウ	ム	サ
サ	ラ	ダ	ヨ	イ
ン	チ	ユ	ウ	ク

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・イラストなどを記入の上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。
※実際の商品とは異なる場合がございます。
※予告な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 組織運営課
FAX 059-253-1854
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 組織運営課
津市一色町211

応募締切日 令和5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
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
9/11 ・女性部 チャレンジクラブ	12 ポイント2倍	13 ポイント2倍 ・女性部 パソコン教室	14 ・女性部 クッキング教室	15	16 ・年金相談会 (津北支店・予約制) ・税務相談 (本店1階・予約制)	17 ポイント2倍 ・新米玄米引渡し (米倉庫前)
18 敬老の日	19 ポイント2倍 ・まつの実会 わらいの里辰水	20 ポイント2倍 ・税務相談 (本店1階・予約制) ・女性部お菓子教室 ・女性部 ガーデニング教室	21 ・女性部豆腐講習	22	23 秋分の日 ・組合員限定 イベント 親子パン教室	24 ・無料結婚相談会 (松阪市産業振興センター・予約制)
25 ・女性部 絵手紙サークル	26 ポイント2倍	27 ポイント2倍 ・第7回定例理事会	28	29	30	10/1
2 ・女性部 チャレンジクラブ	3 ポイント2倍	4 ポイント2倍 ・税務相談 (本店1階・予約制)	5 ・女性部パン教室	6 ・女性部小物教室	7 ポイント2倍 ・年金相談会 (栗真白塚支店・予約制) ・税務相談 (本店1階・予約制) ・法律相談 (本店1階・予約制) ・女性部 津まつり総おどり	8
9 スポーツの日	10 ポイント2倍					

行事につきましては、変更となることがあります。

2023

9

表紙紹介 vol.410

龍平さん 沙織さん
ご夫妻のお子さん

古市 彪翔くん (1歳)



わんぱくで好奇心旺盛な彪翔くん。人懐っこく、みんなに手を振ったりしてくれます。最近できたことは、一人でズボンを履けるようになりました。お家ではプールをしたりして遊んでいます。

12月にお兄ちゃんになる予定なので、水族館や旅行に行っておたくさん思い出を作りたいです。

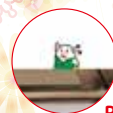
ご両親からメッセージ

笑顔いっぱい、元気いっぱいすくすく育ててね！



隠れミー・Uを探せ！

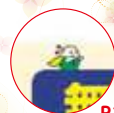
隠れミー・U 8月号答え



P4



P9



P12

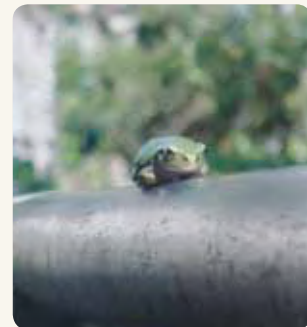
ほっと Photo ぎゃらりー

hot photo gallery

テーマ投稿「梅雨」を含みます



『梅雨』
芸濃町北神山ベジダブルエイト
二三日行かなかつたら巨大ズッキーニができました！



『蛙の歌三昧』
半田マダムおけい
梅雨を楽しまずして何が蛙の一生ぞや



『夕日のいたずら』
高野尾町 みつちゃん
畑に照明が、夜に作業するため？電柱の金具に夕日が反射。そう思える残暑の夕暮れ。



『雨の柱?』 大里川北町 月
山方面の土砂降りの様子を見ていたら、綺麗に柱が並んでいました。



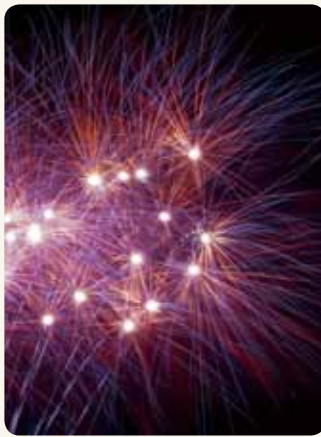
『守り神』
栗真小川町マリANCHAN
暑くなると毎年現れます。良いことが起きますように(笑)



『空中カボチャ』
美里町穴倉 T.W
カボチャのつるが、キンカンの木に巻き付いて実ができました。



『向日葵』
安濃町荒木キッシー
今年大きく育ち2m80cmとなりました！



『夏の風物詩』
鈴鹿サーキット花火
河芸町影重ゆうしだま



『夏野菜』 美里町北長野 まさまさ
夏野菜の収穫できました！会館の人たちのおかげです。



『どっちかな?』
片田中町 やーやーやー
タマネギ?それともニンニク?

テーマ投稿募集!

11月号のお題

「私の宝物」

10月10日まで

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。

宛先 郵送 〒514-0057 津市一色町211 JA津安芸 組織運営課
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

