

あせみち

2024

4

April



特集

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH
健康快眠講座

園芸ノート 7

ゴマ

情報ステーション 8 9 10 11

令和6年産水稻苗引き渡しカレンダー
令和6年ゴールデンウィークの
営業について

法律税務相談 12

定額減税

GOOD HEALTH

眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

2

睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3

浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

1

現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4

上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



健康快

6

寝付きの効果を
上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7

夕方の運動習慣で
深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5

食事と睡眠
～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。





◀ ジャガイモに土を被せる園児



ジャガイモ 大きくなってね！ 女性部

2月27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こども園の年中園児47人を対象に「おやさいづくり出前講座」を開き、ジャガイモの定植体験を行いました。

女性部員が植え方を説明し、園児は種芋を土の上に置いて、「ジャガイモが大きくなりますように」と願いを込めて土を被せました。

定植した約310個のジャガイモはサークル部員が管理を行い、6月に園児が収穫を行う予定です。



◀ 種もみを温湯につける部会員と営農センター職員



安心・安全な米作りをめざして 一身田稲作部会

一身田稲作部会は3月中旬、津北部営農センターで特別栽培米用「コシヒカリ」の種もみ温湯消毒を行いました。

温湯消毒は、網袋に入れ種もみを60度の湯に10分間浸したあと、約10度の冷水で10分間冷却することで、ばか苗病・いもち病などの種子伝染性病害虫を防除する環境にやさしい消毒法です。

部会員は「農薬使用が減らせ、低コストで環境にも優しい。安心・安全な米作りに取り組んでいきたい」と話しました。



◀ 田植え機メンテナンス講習会で説明を受ける参加者



農機展示会を開催 農機センター

3月15日、16日、農機センターは「2024農機展示会」を開催し、両日合わせて206人の方に来場いただきました。

会場には、トラクタやコンバインの大型農機から、管理機などの小型農機まで生産性向上につながる農業機械を展示しました。来場者は気になる商品について説明を聞き、実際に手にして性能の確認をしていました。

両日、田植え機メンテナンス講習会も開催し、多くの方にご参加いただきました。



◀ 播種作業を行う職員



令和6年産白ネギの 播種開始 (株)ジェイエイ津安芸 農業部

3月7日、株式会社ジェイエイ津安芸 農業部は、安濃育苗センターで白ネギ「夏扇パワー」「関羽一本太」など4品種の播種作業を行いました。

職員は、専用のチェーンポットをセットした育苗箱に土や種を順番にまき、3日間で約650枚の育苗箱をハウス内に並べました。

同社では、農業者の所得向上を目的に農業経営モデルの構築と白ネギ産地化に向け、令和4年から白ネギの栽培に取り組んでいます。

野田取締役課長は「良い苗が育つように、温度や水管理の徹底に努めたい」と話しました。



◀活動発表をする女性部役員



1年間の活動発表！ 女性部フェスタ

2月15日、女性部は本店で「令和5年度女性部フェスタ」を開催し、部員81人が参加しました。各支部のコーナーに小物や寄せ植えなどの作品を展示し、役員が年間の活動内容について発表を行いました。また、お楽しみビンゴ大会も開催し、参加者は楽しく交流を深めました。

女性部の大河内部長は「日頃の活発な活動に感謝します。今後も仲間づくりや組織の育成・活性化に取り組んでいきましょう」と話しました。



◀全農理事長賞優秀賞を受賞された福田さん(右)



全農理事長賞を受賞 河芸町 福田寿徳さん

3月13日、令和5年度「JA全農契約栽培米多収コンテスト」の表彰式が東京都で開催され、河芸町で農業を営む福田寿徳さんが全農理事長賞優秀賞(地域平均単収からの増収の部)を受賞されました。

コンテストは、多収となる栽培技術の向上と優良な栽培事例の拡大を目的に、9県から228人が参加。福田さんは、業務用米「ほしじるし」を約6.7ヘクタール作付けし、10アール当たり791kgと地域平均単収と比べて311kgの増収であったことが評価されました。

福田さんは「地域農業を守る担い手として、今後も栽培技術の向上に取り組みたいです」と話しました。



◀決意表明をする新入職員



若い力に期待 新入職員入所式

3月19日、令和6年度新規採用職員の入所式を本店で行いました。

今年は8人が仲間入りし、式では、水谷代表理事組合長が「組合員とのつながりを大切にする職員となってほしい。皆さんの若いエネルギーと成長に期待している」と激励しました。

新入職員を代表して、倉田航希さんが「一日でも早くJA職員の一員として戦力になれるよう、何事にも全力で取り組んでいきます」と決意表明をしました。



◀応急手当講習を受ける職員



非常時に備えて 訓練実施 防火訓練・応急手当講習

3月22日、本店で津市中消防署西分署による指導のもと、防火訓練と応急手当講習を実施しました。

消火器を実際に使用した訓練を実施し、応急手当講習では、倒れている人に対する意識、呼吸の確認方法の他、AED(自動体外式除細動器)の使用方法的説明を受けました。

講習に参加した職員は「訓練で学んだことを活かして、もしもの時は落ち着いて対応したい」と話しました。当JAではAEDを本店、みどりの交差点(津北支店)、JA葬祭やすらぎ会館及び支店など12カ所に設置しています。

農業の守り人

vol.22

こだわりの栽培で
おいしいイチゴを届けたい

津市雲出長常町 倉田 和幸さん(56)



津市雲出長常町の倉田和幸さんは、イチゴ「章姫」と「かおり野」をビニールハウス6棟(約20アール)で栽培しています。

両親と妻の真奈美さん、繁忙期には子どもたちも参加し、一家全員でイチゴの栽培に取り組んでいる倉田さんにお話を伺いました。

栽培のこだわりは糖度と粒を大きくする作業

甘く、品質のいいイチゴを作るために二つのことにこだわって栽培しています。

一つは草丈の長さです。一般的なイチゴ農家と比べるとイチゴの草丈が低く、葉が小さめなのが特徴です。冬時期はハウス内の温度を低めに設定することで、草丈を約15センチで管理しています。草丈が低いと、ハダニなどの病害虫の抑制につながり、葉かきの手入れもしやすくなります。葉が小さい分、栄養が果実に集中するため、高い糖度のイチゴが収穫できます。

もう一つは、こまめな摘花作業。花数を一番花は10個、二番花は5〜8個に絞って花摘みをしっかり行うことで、果形の良い大玉なイチゴが実るように工夫しています。

自然の力に負けない

昨年は、台風で定植前の苗が一部、被害を受けました。

残った親株を定植し、ランナーで増殖させて栽培しましたが、収量が減少する苦しい時期も経験しました。自然の力に負けないような環境づくりや省力化に向けて、県内農家の視察や津地



域農業改良普及センターのアドバイスなどを参考に、次の準備を始めています。

こだわりの栽培でおいしいイチゴを届けたい

現在は、津南部地区のイチゴ生産組合会長を6年務めています。生産者との意見交換や現地巡回を行い、組合全体で品質のいいイチゴを出荷し、たくさんの人に食べてもらいたいです。今後、試行錯誤を重ねて満足いくイチゴを作り続けていきます。

ゴマ (ゴマ科ゴマ属)

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

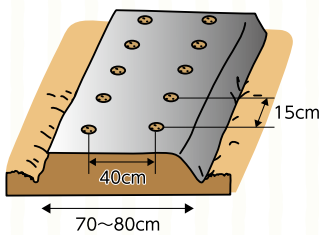
【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します (図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料 (NPK各成分10%) 100gを土よく混合します。幅70~80cmの栽培床 (ベッド) を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます (図2)。

図1 畑の準備①



【種まき・間引き】1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるころを間引き、その後2回に分けて間引きを行います、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

図2 畑の準備②



【追肥・土寄せ】最後の間引き (株定め) 後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします (図3)。

【支柱立て】草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオオン乳剤などで防除します。

【収穫】花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたから株元から切り取って収穫します (図4)。

図3 追肥・土寄せ

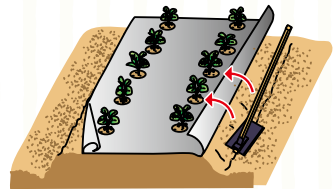
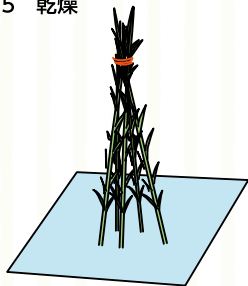


図4 収穫



【乾燥】量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早く干します。

図5 乾燥



※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。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
栽培計画						○			●			
寒地												
寒冷地												
温暖地					○				●			
暖地				○					●			

○ 種まき ● 収穫



JAグリーン津店が
ゴマ栽培のポイント
教えます!

JAグリーン津店
店長 松井 茂樹

ゴマは、和食などの料理のほか、お菓子やゴマ油などの原料に多く利用されています。暑さや乾燥に強く、プランターでも栽培しやすいので家庭菜園初心者にもおすすめです。

◆水やり


発芽するまで土が乾かないよう水やりをしてください。また、種が小さいので流されないよう注意してください。発芽したら、地植えはマルチングで保湿や地中の温度を保ち、プランター栽培は用土が乾いてから水やりをするようにしましょう。

◆害虫対策

アブラムシ、ヨトウムシ、スズメガが発生しやすいです。幼虫を見つけたら、小さいうちに手で除去して被害を最小限に防ぎます。被害が広がってしまった場合は株を抜き取って処分してください。

営農だより

令和6年産水稻苗引き渡しカレンダー

 早朝引き渡し	《午前の部》 6:30 ~ 12:00
	《午後の部》 13:00 ~ 17:00
通常 通常引き渡し	《午前の部》 8:30 ~ 12:00
	《午後の部》 13:00 ~ 17:00

河芸育苗センター

	日	月	火	水	木	金	土
4月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 通常	13 
	14 	15 通常	16 通常	17 通常	18 通常	19 	20 
	21 	22 通常	23 通常	24 通常	25 通常	26 通常	27 通常
	28 通常	29 通常	30 通常				

引き渡し期間

4月12日(金)～5月6日(月)

引き渡し品種

・コシヒカリ

河芸育苗センター

住所：津市河芸町北黒田963-1

電話：059-245-0508

	日	月	火	水	木	金	土
5月				1 通常	2 通常	3 通常	4 通常
	5 通常	6 通常					

橿形水稻育苗施設

	日	月	火	水	木	金	土
4月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 通常	13 通常
	14 通常	15 通常	16 通常	17 通常	18 通常	19 	20 
	21 	22 通常	23 通常	24 通常	25 通常	26 	27 
	28 	29 	30 通常				

引き渡し期間

4月12日(金)～5月6日(月)

引き渡し品種

・コシヒカリ ・あきだわら

橿形水稻育苗施設
(橿形育苗センター)

住所：津市分部2745

電話：059-237-3550

	日	月	火	水	木	金	土
5月				1 通常	2 通常	3 通常	4 通常
	5 通常	6 通常					

安濃育苗センター

	日	月	火	水	木	金	土
4月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 通常	13 通常
	14 通常	15 通常	16 通常	17 通常	18 通常	19 	20 
	21 	22 通常	23 通常	24 通常	25 通常	26 	27 
	28 	29 	30 				

引き渡し期間

4月12日(金)～5月6日(月)



引き渡し品種

・コシヒカリ ・キヌヒカリ
・どんとこい ・あゆみもち
・コシヒカリ緑化苗

安濃育苗センター

住所：津市安濃町内多1071

電話：059-268-0228

	日	月	火	水	木	金	土
5月				1 	2 	3 通常	4 通常
	5 通常	6 通常					



獅子座
7.23~8.22

【全体運】 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎
【健康運】 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に

【幸運を呼ぶ食べ物】 サヤエンドウ

育苗施設マップ

櫛形水稻育苗施設

品種：コシヒカリ・あきだわら
住所：津市分部2745
TEL：059-237-3550



小舟育苗施設

品種：コシヒカリ
住所：津市小舟 字川原1127



安濃育苗センター・安濃ライスセンター

品種：コシヒカリ・キヌヒカリ・どんとこい・あゆみもち
住所：津市安濃町 内多1071
TEL：059-268-0228



河芸育苗センター

品種：コシヒカリ
住所：津市河芸町 北黒田963-1
TEL：059-245-0508



お問い合わせ：米穀課まで TEL：059-229-3507

令和6年度 営農センター 春期農繁期対応期間

河芸営農センター

4月10日(水)～5月4日(土)

芸濃営農センター・美里営農センター・安濃営農センター・津北部営農センター・津中央営農センター・津南部営農センター

4月15日(月)～5月6日(月)

※上記期間については休みなしで対応いたします。
※状況により上記日程が変更になる場合があります。詳しくは各営農センターにお問い合わせください。

経営所得安定対策等に参加しましょう



令和6年度交付申請書等の受付は、7月1日(月)まで!

お問い合わせ先
東海農政局三重支局 経営所得安定対策チーム
TEL：0120-383-786 受付時間：平日 9:00～17:00

令和6年度新規採用職員紹介

4月1日より8人の新規採用職員が各部署に配属となります。ご指導・ご鞭撻のほどよろしく
お願いいたします。



くらた こうき (22)

皆さまのお役に立てるよう
日々精進します。



みやなが たいしょう (22)

皆さまのお役に立てるよう精
一杯努力します。



たかはし たくと (18)

何事にも精一杯頑張りますの
でよろしく願います。



いとう ゆうた (18)

全力で頑張りますのでご指導
の程よろしく願います。



わだ とうま (18)

明るく元気に全力で頑張ります。
す。



いまい みく (18)

笑顔を忘れずに精一杯頑張ります。
す。



たかはし ちなみ (18)

何事にも一生懸命取り組みま
すのでよろしく願います。



みむら ゆづき (18)

一生懸命頑張りますのでよろ
しく願います。

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6年4月24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きます。

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しております。

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での出金・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6年4月24日

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。

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DTV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。

令和6年 ゴールデンウィークの営業について

ゴールデンウィークの当JAの業務は下記の通り行いますのでお知らせします(4月27日(土)~5月6日(月))

◎ 平常営業 ○ 営業 (一部制限あり) × 休業

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
一般業務 金融共済窓口	×	×	×	◎	◎	◎	×	×	×	×
ローンセンター	×	×	×	◎	◎	◎	×	○ 完全予約制	×	×
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	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
燃料センター (配送業務(灯油)) TEL: 059-229-3509	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
J A葬祭やすらぎ会館 TEL: 0120-969-163	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
J Aグリーン津店 TEL: 059-229-3517	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ファーマーズマーケット みどりの交差点 TEL: 059-236-0831	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
Aコープ津店 TEL: 059-225-9131	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
(株)ジェイエイ津安芸 TEL: 059-224-8941	×	×	×	◎	◎	◎	×	×	×	×

ATM

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(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 ATMコーナー上野	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
三重県庁	×	×	×	◎	◎	◎	×	×	×	×
JA三重ビル	×	×	×	◎	◎	◎	×	×	×	×
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	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

キャッシュカード等を紛失した場合

●キャッシュカード紛失・盗難時は
 JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター(平日時間外および土・日・祝日)
 TEL: 059-231-2523

ICキャッシュカード一体型JAカードを盗難・紛失された場合は

24時間受付・年中無休クレジットカード盗難・紛失専用ダイヤルにもご連絡ください。
 TEL: 0120-159-674

※ 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さまへ GW期間中、夜間、休日の事故なら TEL: 0120-258-931	ガス切れの場合 (株)ジェイエイ・エルピーガス情報センター TEL: 0120-182-571
---------------	--	---

定額減税

令和6年分の所得税について、居住者の所得税額から定額による特別控除額を控除する、いわゆる「定額減税」が実施されます。対象となるのは、令和6年分の所得税に係る合計所得金額が1805万円（給与の場合は2000万円）以下の者です。つまり、高額所得者や非居住者は対象外で、適用年は今のところ令和6年限りの規定です。

特別控除額は、①本人3万円、②同一生計配偶者または扶養親族1人につき3万円です。同一生計配偶者とは、生計を一にする配偶者（青色事業専従者等を除く）で、その者の合計所得金額が48万円以下である者を指します。従って、配偶者の収入が給与のみの場合、103万円以下の配偶者が対象です。しかし、配偶者特別控除の適用を受けている

ような源泉控除対象配偶者（合計所得金額が95万円以下、給与収入の場合は150万円以下）は、控除額3万円の対象となりません（配偶者本人の定額減税の対象にはなる）。扶養親族も対象となるため、小学生などの年少扶養親族（16歳未満の扶養親族）も、控除額3万円の対象となります。

特別控除の実施方法は、給与所得者の場合には、令和6年6月1日以後最初に支払いを受ける給与等（賞与を含む）につき源泉徴収をされるべき所得税の額から控除します。公的年金等受給者の場合には、令和6年6月1日以後最初に支払いを受ける公的年金等につき源泉徴収されるべき所得税の額から控除します。事業所得者等の場合は、予定納税があるときは、第1期分予定納税額（7月）から本人分に

係る特別控除額（3万円）を控除します。予定納税額から控除するのは、原則、本人分のみであり、同一生計配偶者等に係る特別控除額は、確定申告により行います。予定納税がないときは、令和6年分の所得税の確定申告書の提出の際に特別控除額を控除します。

令和6年度分の個人住民税に係る合計所得金額が1805万円（給与収入の場合は2000万円）以下の場合には、所得税と同じく住民税もおの1万円ずつ住民税の所得割から特別控除が行われます。



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（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。
5月11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
4月17日（水）、20日（土）
5月1日（水）、4日（土）

予約先：総務課 ☎059-225-1881

【交通課から】

春の全国交通安全運動の実施について

4月10日(水)は「交通事故ゼロを目指す日」です。

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！



令和6年4月6日(土)から

4月15日(月)までの10日間

運動の重点

★子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

4月は新入学期と重なり、子どもに関連する歩行者の人身事故が増加する傾向にあります。横断歩道では、必ず止まり、右と左をよく見て、車が来ていないことを確かめてから渡りましょう。子どもに限らず、歩行者の違反による交通事故も多発しています。信号無視は絶対にダメです。走行する車の直前・直後の横断についてもやめましょう。

また、安全運動期間中に地域や家庭で話し合い、交通安全について理解を深め、通学路や生活道路における見守り活動を行いましょう。

★歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

横断歩道は歩行者優先です。運転者には横断歩道の手前での減速義務や停止義務があることから、歩行者の横断を妨げてはいけません。歩

者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。

また、飲酒運転やあおり運転(妨害運転)は極めて悪質で危険な犯罪です。アルコールは少量の摂取でも安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断力を低下させ、交通事故の危険を高めます。お酒を飲んだら絶対に車を運転してはいけません。あおり運転もやめましょう。

★自転車・特定小型原動機付自転車利用時の乗車用ヘルメット着用と交通ルール

自転車・電動キックボード等の交通事故では頭部を負傷することが多く、ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比べて高くなっています。自転車・電動キックボード等の利用者は必ずヘルメットを着用しましょう。

また、自転車・電動キックボード等を利用する際には、交通ルールを正しく理解し、守りましょう。スマートフォン等を操作しながらの運転は、危険であることから絶対にやめましょう。

～自転車安全利用五則～

- ① 車道が原則、左側を通行
- ② 歩道は例外、歩行者を優先
- ③ 交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- ④ 夜間はライトを点灯
- ⑤ 飲酒運転は禁止
- ⑥ ヘルメットを着用



【生活安全課から】

侵入盗が多発しています!!

2月中だけで15件以上発生!!

津警察署 管内

2月上旬の昼間、津市南が丘地内において、留守中の戸建て住宅に何者が侵入し、鞆等が盗まれました。



2月中旬の昼間、津市藤方地内において、留守中の戸建て住宅に何者が侵入し、財布等が盗まれました。

2月中旬の昼間、津市垂水地内の空き家に何者が侵入し、貴金属等が盗まれました。

上記の他にも、観音寺町・長岡町・上浜町などの住宅や商店でも「窃盗未遂」事案が頻発しています。

家の周囲には、窓や2階への足場になるものを置かないようにしましょう!

長期間外出するときはポストが一杯にならないよう対策をとりましょう!

鍵を郵便受けや植木鉢に隠すのはやめましょう!

家の外には、センサーライトや防犯カメラを設置しましょう!

在宅中でも玄関や人のいない部屋の窓には、カギを掛けましょう! トイレや浴室の窓には、面格子を取り付けましょう!

不審者を見かけたときは110番または、津警察署へ通報を!!



各種相談は「#9110(警察本部)か「津警察署(059-1213-0110)」(緊急時は110番通報)

家族の健康

ストレス解消法はお持ちですか?

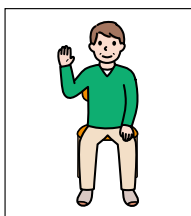
日本体育大学准教授 伊藤由美子

柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか?

4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関する催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることはありませんか? 日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気に過ごしてください。

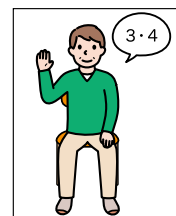
レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動



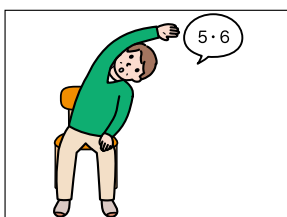
①いすに座り、片腕を曲げて構えます。



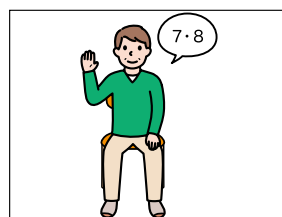
②片腕を上伸ばします。



③①の姿勢に戻ります。



④腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。



⑤①の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。

みんなのお便り

いつも楽しみにしています。特に表紙の子どもたちと家族の写真と紹介が毎回かわいくて微笑ましいです。みどりの交差点もよく利用しています。新鮮な野菜や果物がお値打ちで買えて嬉しいです。これからも応援しています。(Sさん 62歳)

いつも楽しみにしていただきありがとうございます！表紙紹介では、好きなものや最近できたことなどを紹介していますが、読むだけで可愛いな～(*∇*)って思いますよね！みどりの交差点もご利用いただきありがとうございます！

2月3日の節分の日に孫たちと豆まきをしました。8歳と6歳の男の子は主人が鬼のお面をつけて「ワオー！」とやって来たら、思っきり豆をぶつけて楽しそうでした。2歳の女の子は大泣きで豆をぶつけるどころではなく大騒ぎでした。(Kさん 70歳)

豆まき楽しそうですね(*∇*)女の子はさすがに怖かったかな？来年は一緒に投げれるといいですね♪

園芸ノートを楽しみにしています。おかげ様で立派なハクサイができ、娘と知人が喜んでくれました。(Yさん 83歳)

毎月楽しみにしていただきありがとうございます。大きなハクサイが収穫できましたか？皆さんに喜んでもらうとこっちも嬉しくなりますよね(*∇*)これからもお野菜作りがんばってくださいね！

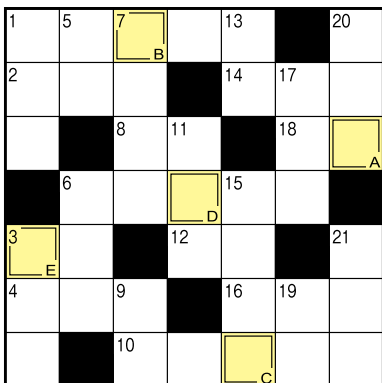
毎月職員さんが届けてくれるあぜみち！楽しみに読んでいます。星座占いが特に当たっているのので一番に目がいきます。(Nさん 66歳)

いつも読んでいただきありがとうございます。星座占い気になりますよね！【幸運を呼ぶ食べ物】をたくさん食べなさい！

毎月楽しみにしているクロスワードパズルですが、段々難しくなってきました。(Kさん 67歳)

前回のクロスワードパズルは難しかったです(T_T)今月号も挑戦よろしく願いいたします！

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 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲みません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまることばしなくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑬ 関東——、——裁判所
- ⑮ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オン反対語

先月号の答え

A	B	C	D	E
ハ	ル	ヤ	ス	ミ
ア	マ	ヨ	ウ	シ
ノ	ー	ト	ウ	シ
ド	カ	オ	リ	マ
ジ	ア	マ	リ	シ
ン	ジ	メ	ノ	キ
ン	シ	ヨ	ウ	シ

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、**ミー・ユのハンドタオル**をプレゼント！



何色が当たるかは
お楽しみ♪

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のうえ上記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 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6年5月10日

4 APRIL TSUJAGE CALENDAR

4月号津安芸カレンダー



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
8のつく日ポイント2倍

月	火	水	木	金	土	日
		4/10	11	12	13	14
15	16 ・まつの実会 わらいの里辰水	17 ポイント 2倍 ・税務相談 (本店1階・予約制) ・女性部タケノコ 講習会	18 ポイント 2倍 ・農業塾 開講式	19	20 ・税務相談 (本店1階・予約制)	21
22	23	24	25	26 ・第1回定例理事会	27 ポイント 2倍	28 ポイント 2倍
29 ◇◇ 昭和の日	30	5/1 ・税務相談 (本店1階・予約制)	2	3 ◇◇ 憲法記念日	4 ◇◇ みどりの日 ・税務相談 (本店1階・予約制)	5 ◇◇ こどもの日
6 振替休日	7 ポイント 2倍	8 ポイント 2倍	9	10	11 ・法律相談 (本店1階・予約制)	

行事につきましては、変更となることがあります。

2024

4

表紙紹介 vol.417

悠さん 江梨子さん
ご夫妻のお子さん

中村 柚葉ちゃん(6歳)
杏菜ちゃん(4歳)



柚葉ちゃんは、元気で活発なお姉ちゃん。4月から小学校に入学して、どんなことをするのかとっても楽しみにしています。最近はお料理が好きでお手伝いをたくさんしてくれます。将来の夢はケーキ屋さんです。

杏菜ちゃんは、歌やダンスが得意！幼稚園ではお友達と園庭を走り回っています。ひらがなが書けるようになって、お手紙をたくさん書いてくれます。好きなものはマイメロディとネコちゃんです。

2人ともママの作るオムライスが大好きです。

ご両親からメッセージ

仲良く元気に大きくなってね！

JA津安芸 広報誌「あぜみち」 表紙モデル募集中！

★応募資格

- ・JA津安芸管内にお住まいの組合員のお子様やお孫様
- ・幼児から中学生くらいまで
- ・誌面配布、ホームページでの誌面紹介などにご了承いただける方

★応募方法

ホームページのお問い合わせフォーム、E-mailまたは電話にてご応募ください。



お問い合わせフォーム
QRコード

ホームページ「お問い合わせフォーム」の場合

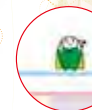
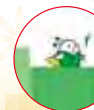
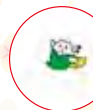
タイトルに「その他」をご選択の上、お問い合わせ内容に「表紙モデル希望・保護者氏名・住所・連絡先(携帯電話など)」をご記入ください。後日、担当者から連絡させていただきます。

お問い合わせ先

受付時間 午前8時30分～午後5時 月～金(祝日除く)
JA津安芸 組織運営課
TEL:059-229-3543 E-mail:master@ja-tsuage.or.jp

隠れミー・ユを探せ！

隠れミー・ユ
3月号答え





テーマ投稿『春の足音』を含みます



『春の足音』河芸町三行 ひまわりばあば
フキノトウが沢山顔を出しました。もう春ですね。



『春』 美里町北長野 まさまさ
春になってきました。



『しだれ梅』 雲出島貫町 秀ちゃん
結城神社のしだれ梅が満開！新たなスタート。

『大収穫！』

一粒三本成り



半田 ヨネサン

『これヤカン？』

片田井戸町 Kちゃん



大根も「こ」にまで変形するぞ！笑えますね！

『安濃のダイコン』

安濃支部女性部

あと一本でタコになるよ！



『新春の2本目』

河芸町東千里 熱烈ドラファン

右手で前を隠しているみたいでユニーク！



『青空とセンダンの実』

河芸町上野 ナカシン

センダンの実も残り少なくなりました。春はすぐそこ。



『花の季節』

美里町 MN2

春は色々な花があちこちに咲き乱れ、見ていると心が癒されますネ。



『これが農業マダムの心意気』
半田 マダムおけい

誰よりも早く開花し、
誰よりも永く咲き誇る。

テーマ投稿募集！

6月号のお題

「やる気スイッチ」

5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」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

