



# 旬の冬野菜で ヘルス & ビューティー

冬野菜には、健康や美容に役立つ  
栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく元気に  
乗り切りましょう

栄養士：吉田理江 イラスト：服部新一郎

むくみ防止

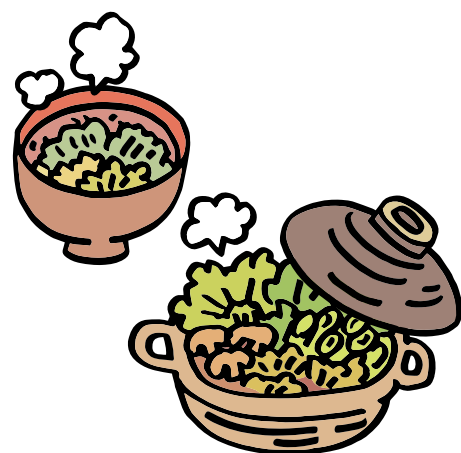
## ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

### 主な栄養と効果

- カリウム：むくみ予防
- ビタミンC：コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり

 **お薦めの食べ方** みそ汁・鍋料理



腸内環境を整える

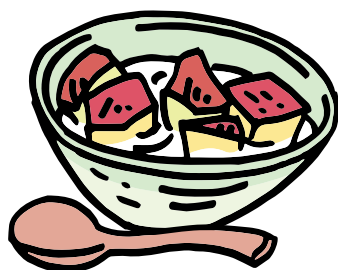
## リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

### 主な栄養と効果

- ペクチン：水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース：不溶性食物繊維。便の量を増やす

 **お薦めの食べ方** ヨーグルトに混ぜる



美しい肌を保つ

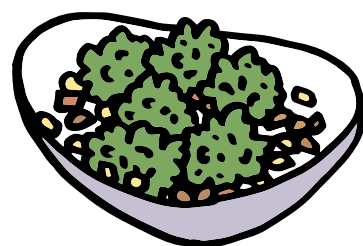
## ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

### 主な栄養と効果

- スルフォラファン：アンチエイジングや美肌づくり

 **お薦めの食べ方** ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



## アンチエイジング

# シュンギク

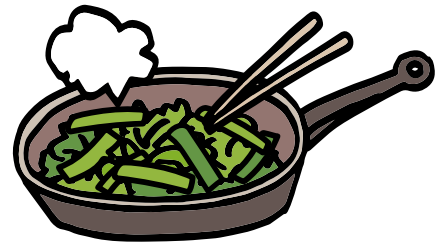
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

### 主な栄養と効果

- ベータカロテン：アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA：皮膚、目などの健康を保つ



お薦めの食べ方 バターや油で炒める



## 胃もたれ防止

# ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

### 主な栄養と効果

- 消化酵素：アミラーゼ（ジアスターゼ）など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート：胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方 大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



## 感染症を予防

# 長ネギ

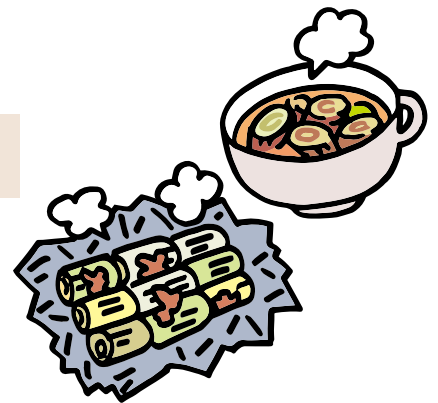
香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

### 主な栄養と効果

- アリシン：免疫細胞の活性化
- ビタミンC：免疫機能を正常に働かせる



お薦めの食べ方 スープ料理・トースターでホイル焼き



## 貧血予防

# ホウレンソウ

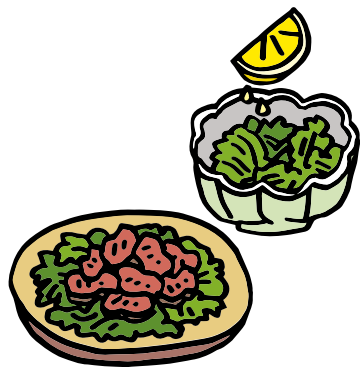
鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

### 主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)：貧血予防



お薦めの食べ方 おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



## 風邪予防

# ミカン

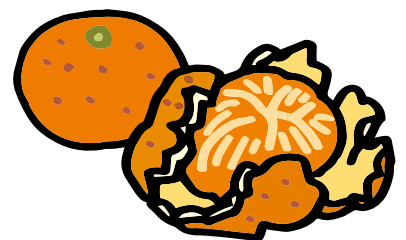
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

### 主な栄養と効果

- ビタミンC：免疫機能を正常に維持する
- ペクチン：便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



お薦めの食べ方 間食や食後のデザート





◀「三重なばな」の生育状況を  
確認する生産者と営農担当者



## 「三重なばな」の 圃場巡回 津北部営農センター

10月18日、津北部営農センターと津地域農業改良普及センターの職員は「三重なばな」を生産している10箇所の圃場を巡回し、生育状況の確認を行いました。

圃場巡回では、害虫の発生状況を確認し、防除方法についてアドバイスを行いました。

「三重なばな」は冬作物として比較的に管理しやすく、当JAの重点推奨作物に位置付けており、管内では21戸の農家が合わせて約2.5ヘクタールで栽培に取り組んでいます。



◀新米を積み込む職員



## 今年の新米お待たせ！ 新米玄米引渡会

9月21日、本店米倉庫前で令和6年産の新米玄米引渡会を開催しました。

「津安芸コシヒカリ」「特別栽培米コシヒカリ」「至福の一杯」の3種類を職員が車に積み込みました。今年はチラシやSNSを通じて予約を受け付け、県内外から1,590袋（1袋30キロ）の申し込みがありました。新たに、組合員限定で玄米の保管サービスも開始し、166人の方より希望がありました。担当者は「年々購入者が増え、地元産の米へのニーズが高まっている」と話しました。



◀とれたてのみかんとチラシを  
手渡し、みかん狩りをPRす  
る職員



## とれたてみかんでPR 津市観光みかん組合

10月18日、津市観光みかん組合と園芸課は、津センターパレス前でみかん狩り園のPR活動を行いました。とれたてのみかんと割引券のついたチラシを通行人に手渡し、来園を呼びかけました。

同組合の真弓博行会長は「今年のみかんは甘味と酸味が調和し、清涼感のある爽やかな味となっている。多くの方に食べてもらいたい」と話しました。観光客や地元住民にも人気の津市観光みかん園は11月30日まで開園しています。詳しくはJA津安芸ホームページをご覧ください。



◀「市民総おどり」に参加した  
女性部員



## 津まつり総おどりで 活動PR 女性部

10月12日、津まつり「市民総おどり」に女性部員とJA職員27人が参加しました。部員はお揃いの法被を羽織り、「津音頭」「高虎音頭」「津のまち音頭」を元気に踊り女性部活動やJA事業のPRを行いました。

参加者は「地域との一体感を感じられる総おどりに参加できてよかった」と話しました。

あぜみち10月号P4タウンフラッシュ「市内の児童養護施設に新米寄贈」の記事におきまして、「もち米600キロ、うるち米300キロ」と記載しておりましたが、正しくは「うるち米600キロ、もち米300キロ」の誤りでした。訂正し、お詫び申し上げます。





高虎ねぎを  
よろしく!

高虎ねぎ  
参上!

藤堂高虎ゆかりの  
ブランドネギ  
「高虎ねぎ」  
JA津安芸から白  
ネギのブランドネギ  
が登場しました。戦  
国武将・藤堂高虎の  
ように大きく、甘み  
たっぷりでシャキッ  
とした食感が特徴。  
JA津安芸では、  
白ネギの産地化に向  
け、生産者と力を合  
わせ取り組んでい  
ます。



## 「高虎ねぎ」の特徴

「高虎ねぎ」は、戦国武将・藤堂高虎ゆかりの津市で大切に育てられたブランドネギです。

- 甘みたっぷり
- 大きなサイズ
- 厳しい品質基準をクリア

藤堂高虎の好物だったお餅からアイデアを得て、米ぬか由来の有機質肥料を使い、特別な味わいを実現しました。



## 栽培背景

津市の耕作放棄地を再活用し、地域全体で白ネギの産地化を進めています。地元の風土に根ざした特産品として成長中。

戦国武将・藤堂高虎が身長 190 センチの大男だったことにちなみ、白ネギも標準より大きなサイズで出荷されています。

見た目や大きさ、味、香りなど、厳しい品質基準をクリアしたものだけがブランドネギ「高虎ねぎ」として販売されるため、その信頼性と価値は折り紙つきです。

12月頃から県内のスーパーにて販売予定です。津産津消を目指して地域内での流通を計画しています。



## 藤堂高虎とは、

戦国時代から江戸時代初期にかけて活躍した津市の初代藩主。築城の名手として知られ、多くの城を設計・建築し、津市の発展に大きく貢献した人物です。





# 甘さと美味しさ求め 憧れのイチゴ農家

津市高野尾町 やまの けんじ 山野 健二さん(63)

## 農業の守り人

vol.24

津市高野尾町の山野健二さんは、10アールのハウスでイチゴ「かわり野」を栽培しています。イチゴの美味しさを追求し、より多くの方に愛されるイチゴ作りに精を出す山野さんにお話を伺いました。

### 憧れのイチゴ農家になる

ゴム関連の製造メーカーを定年退職した後、義理の姉に誘われたことがきっかけで3年前に就農しました。農業経験ゼロでしたが農業への憧れや、イチゴ

も好きだったので、農業の世界に飛び込みました。

就農当初は、農地の整備や栽培管理、虫の駆除など、経験のない作業に苦労しましたが、所属しているJA津安芸の芸濃イチゴ部会の部会員や周囲の方々からアドバイスを受けながら、ノウハウを学んでいきました。人や環境に恵まれていたから、ここまで来ることができた気がします。

### 認められるイチゴは甘さが大事

有機液肥を使い、イチゴにストレスをかけない栽培方法で甘みを引き出す工夫をしています。就農初年度には三重県いちご共進会で「四日市合同青果株式会社社長賞」を、今年は「三重県園芸振興協会会長賞」を受賞し、品質が認められたのが嬉しかったです。

収穫シーズンになると、ハウスにはイチゴを買いにお客さんがきてくれます。毎年リピーターも増えていて、それが私のやりがいになっていますね。

### 農業でもワークライフバランスを大切に

作業に追われる日々ですが、基本的に週休2日を意識し、メリハリをつけています。繁忙期を除けば一人で作業することが多く、省力化にも積極的です。今年は、育苗時にカタツムリポットを導入し、点滴チューブで水やりを行うことで根腐れや乾燥を防ぎ、良質な苗を育てながら作業時間も短縮しています。サライーマン時代から重視してきたワークライフバランスを、農業においても大切にしています。

今後さらにも美味しさを追求し、より多くの方に愛されるイチゴ作りを続けていきたいです。





## パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう

パイプハウス（以下、ハウス）は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

### 「ハウス栽培のメリット」

#### (1) 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってから収穫する「抑制栽培」もできます。

#### (2) 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

#### (3) 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

#### (4) ハウスで育苗する

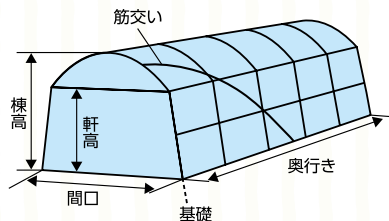
ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

### 「ハウスを建てる」

#### (1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きいく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高（ハウス頂点の高さ）と軒高（ハウスの左右の柱の高さ）の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます（図1）。

図1 ハウスの構造



#### (2) 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

#### (3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ（塩化ビニールフィルム）」が多く使われてきましたが、最近では「農PO（ポリオレフィン系フィルム）」の使用が増えていきます。「一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「すれに弱い」「裂けにくい」「べ

たつかない」

などの特徴が

ありますが、

栽培環境や野菜の種類に

合った素材を

選びましょう

### 「栽培管理のポイント」

#### (1) 春と秋は小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

#### (2) 広がりやすい害虫に要注意

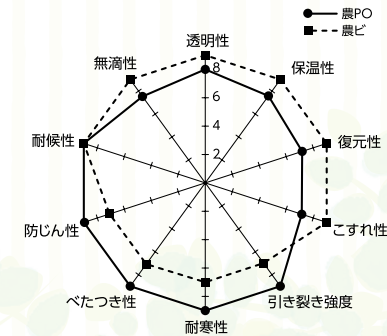
ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

#### (3) ハウス内の空間を立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

※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。

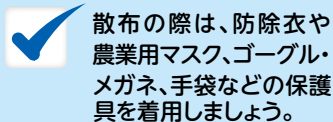
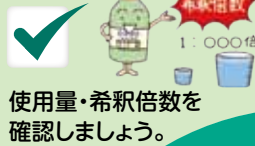
図2 農ビと農POの性能比較



出典: 新井和夫 (1999)、「農ビ・農POの特徴と栽培上の注意点」『園芸新知識 '99.9』



適切な使い方、理解してる？



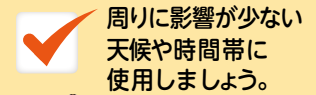
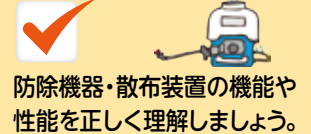
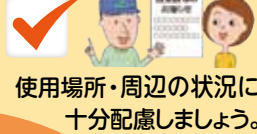
農薬ラベルの  
確認

農薬は  
適正に使用  
守ろう！安全

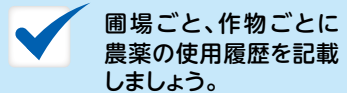
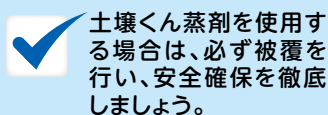
周囲への  
配慮

農薬を使用する際に周囲に配慮してる？

全農



事故・被害の  
未然防止



農薬による事故や被害の防止策を考えてる？

農薬を適正に使用して、「農作物・生産者・環境」の3つの安全を守りましょう。

JA共済

こんなにもある賠償リスク / 農薬を適正に使用していても  
思いがけない事故が起こることも

農  
薬  
事  
故



畑で農薬を使用したところ、隣接する畑の**出荷直前の作物に飛散**し、損害を与えた。

約**569**万円



果樹園でスピードスプレーにより農薬を散布したところ、**隣接する畑に飛散**し、損害を与えた。

約**271**万円



作付前的大豆畑で茎葉処理除草剤を使用したところ、**隣接する畑(玉ねぎ)に飛散**し、損害を与えた。

約**214**万円



大豆畑で土壌処理除草剤を使用したところ、**隣接する水田に飛散**し、損害を与えた。

約**95**万円



畑で土壌くん蒸剤を使用したところ、**隣接する畑(花き・野菜)に飛散**し、損害を与えた。

約**88**万円

農業を取り巻くさまざまな賠償リスク

JAグループ調べ

施設賠償

農地や農業施設の不備  
による賠償リスク

農作業上の過失による  
賠償リスク

生産物賠償

生産物によって生じる  
賠償リスク



保管物賠償

他人から預かった物に  
対する賠償リスク



生産物回収費用

生産物賠償等にもない  
かかる回収費用リスク



さまざまな賠償リスクを  
幅広く保障する



農業者賠償責任共済

詳しくはお近くのJAまたは担当者にお問い合わせください。JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

24242050140



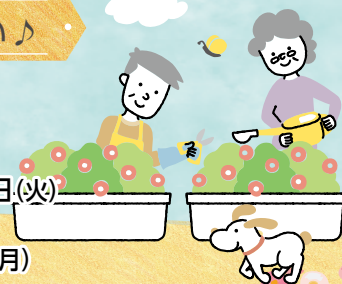
年金のことはなんでもJA津安芸にご相談ください♪

# 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6年10月15日(火)

令和7年3月31日(月)



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

**ギフトカード 2,000円分**  
をもなくプレゼント!

※専用の申込用紙を用意しておりますので、ご記入の上お申込みください。  
※ギフトカードのお渡しは年金お受け取り確認後となります。  
※過去2年以内にギフトカードのプレゼントを受けている方は対象外となります。  
※イラストはイメージです。



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。

※景品は変更となる場合があります。

特典3

定期貯金の金利を特別金利でお預かりいたします!

お預かり金利 **アップ**  
しました!!  
生き生き  
ねんきん定期  
スーパー定期  
(期間1年/自動継続)

年 **0.285%**

お預入限度額

お一人様通算  
**500万円**

お預入限度額を  
引き上げました!!

※専用通帳でのお預かりとさせていただきます。

特典4

定期積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 | 定期積金 (毎月掛込1万円以上・2年以上  
かつ給付契約額24万円以上)

お預かり金利  
**アップ**  
しました!!

年 **0.15%**

特典5

**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6

**年金お楽しみイベントの  
ご案内をいたします。**

※対象とする年金は、公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金等)だけでなく、企業年金・恩給等も含まれます。※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でお気軽にお問い合わせください。

クルマほしくなったら? 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%~0.79%)

〔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6年12月31日(火)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」をご契約の方



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/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、または運転経歴証明書/申請による運転免許の  
取消通知書のいずれかを保有の方とその家族(年0.1%)





# JA葬祭やすらぎ会館 やすらぎ定期積金

～大きな安心と確かな信頼をお届けします～

取扱期間 令和6年10月1日(火) ▶ 令和7年3月31日(月)

年利回り

**0.15%**で  
お預かりいたします。

特典 「やすらぎ定期積金」(毎月の掛金1口5,000円かつ期間5年もの)ご契約の方に

祭壇セット  
プランより **5%割引** いたします。



対象商品

定期積金(5年もの)

お預入金額

毎月の掛金1口5,000円

注意事項

●個人のお客様が対象です。●掛金を一括払いするお取扱いはできません。●お受取金額は、総掛込金額に給付補てん金(利息相当分)がプラスされます。〔給付補てん金には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。〕  
●満期日以降の利息は、解約日における普通貯金利率により計算いたします。●満期日前に解約する場合は、解約日における普通貯金利率を適用させていただきます。●当JAで実施する他の定期積金商品との併用はできません。●本商品は金融情勢等の変化により、「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。●店頭に「商品概要説明書」をご用意しております。●この貯金は貯金保険制度の対象商品です。※お一人様元金1,000万円までとその利息が保護されます。

※会館のご利用は葬儀をお受けした順とさせていただきます。使用状況により、ご要望にお応え出来ない場合がありますのでご了承ください。※特典は口数にかかわらず同じです。

## 営農だより

### 令和6年度 水稻育苗培土農家引取り日のご案内

☆水稻育苗培土の農家引取りを下記の日程にて実施します。

| 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25日(月)～29日(金) | 津北部営農センター | 11月22日(金)～23日(土・祝) |
| 芸濃営農センター | 11月25日(月)～26日(火) | 津中央営農センター | 11月16日(土)          |
| 美里営農センター | 12月5日(木)～6日(金)   | 津南部営農センター | 12月9日(月)～13日(金)    |
| 安濃営農センター | 11月23日(土・祝)      |           |                    |

※なお、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。



天秤座  
9.23～10.23

【全体運】おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から  
【健康運】体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック

【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

2024年11月 10  
あぜみち



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。

## 脳卒中フェア・市民公開講座を開催します

当院ではこの度、地域の皆さまに楽しみながら脳卒中のことを身近に知っていただくため、「脳卒中フェア・市民公開講座」の開催を予定しています。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。お待ちしております。(事前申込不要)

日時: 令和6年11月30日(土) 10:00～13:00

場所: 松阪中央総合病院 (松阪市川井町字小望102)

内容: 医師による講演 (脳神経外科・脳神経内科・救急科) 11:00～12:00

リハビリ相談

えん下食 (飲み込む機能が低下した人向けの食事) の展示・試供品配布

ドクターカーの見学・写真撮影

脳卒中の相談窓口

JA出張直売所、脳血管年齢チェック (JA共済)

キッチンカー など



お問い合わせ 松阪中央総合病院 診療情報管理室 TEL:0598-21-5252

## 学生募集 三重県農業大学校令和7年度一般入校試験を実施します!

三重県内でプロ農家 (専業農家後継者、独立自営就農や農業法人就職) を目指す方、農業協同組合や農業関連企業への就職、公務員を目指す方、農業大学校で学びませんか。

三重県農業大学校は、優れた農業経営者を養成するため、農業に関する技術及び経営についての実践的な教育を行う県立の学校です。農業経験のない方でも、農業に関心がある方であれば、どなたでも学んでいただけます。茶業、水田作、野菜、花き、果樹、畜産 (肉牛、酪農) の6つの専攻コースがあります。令和7年度の一般入校試験をご案内します。

1 願書受付期間 前期 令和6年11月11日(月)～11月25日(月)(必着)  
後期 令和7年2月10日(月)～2月25日(火)(必着)

2 試験日 前期 令和6年12月13日(金)10時から  
後期 令和7年3月7日(金)10時から

3 合格発表 前期 令和6年12月25日(水)  
後期 令和7年3月12日(水)

4 受験場所 三重県農業大学校 (松阪市嬉野川北町530)

5 応募資格 (1) 養成科二年課程 (高等学校を卒業した方が中心の課程)  
・高等学校を卒業した者、及び令和7年3月末までに高等学校を卒業見込みの者、又はこれと同等以上の学力を有すると知事が認めた者で、令和7年4月1日時点で18歳以上の者。  
(2) 養成科一年課程 (就農を目指す社会人経験者が中心の課程)  
・就農への意欲が高く、将来、農業経営基盤強化促進法第12条第1項の認定 (認定農業者) を受けようとする者で、令和7年4月1日時点で18歳以上の者。

6 受験料 無料

7 応募方法 詳しくは、三重県農業大学校のホームページをご覧ください。か、  
本校までお問い合わせください。(電話 0598-42-1260)



# 相続対策について



税理士法人 明鏡止水 税理士 行政書士 前川 定之

## 1 相続対策とは

■遺産分割対策…相続人にスムーズに（争うことなく）承継させるための対策  
効果的な生前準備（遺言書）が必要

■納税資金対策…相続税をスムーズに納税するための対策  
相続税の納税期限は、相続から10か月以内／原則…現金一括払い

●相続発生と同時に亡くなられた方の預金口座は凍結  
↓10か月以内に、遺産分割が成立しないと納税資金は自己資金から…

●相続財産の大部分が不動産の場合  
①不動産を売却…売り急ぎによる不利益  
※事前に売却可能額（査定額）の把握  
②物納  
※生命保険の効果的な活用  
↓納税資金の確保・遺産分割の対策

■相続税節税対策…相続発生時ににおける相続税額を減少（節税）させるための対策

## 2 相続対策の前に行うこと

■現状把握（現状分析資料・財産目録の作成）

①所有する全財産の把握…ご自分名義のものだけでなく、ご家族名義のものも整理

②相続対策のための財産評価…不動産・預貯金・有価証券・生命保険など、財産の種類ごとの整理

③現状での相続税の試算…現状で

相続が発生した場合の相続税額・相続税率の確認

④ご家族の状況の確認…子どもの家族構成、孫の就学状況、離婚・再婚など

## 3 相続対策の実行について

※知識があっても実行しなければ…

■相続対策を行っていくための3つのツール

①現状分析資料…財産の目録・相続税検討資料など

②遺言書…遺産分割を円滑に行うためには必須です。

③相続の専門家…ご家族に応じた相続対策をバランスよく組み立てることのできるプロが必要です。

## ■相続対策の3つの切り口

①確実な生前贈与

②生命保険の効果的な活用

③土地の有効活用

## 4 遺言書の作成が特に必要なケース

■妻（夫）の将来が心配な方

配偶者の『住むための家』と『まとまった生活資金』は必ず準備が必要です。

■賃貸物件（アパート・駐車場など）をもっている方

遺産分割が調うまでの間の家賃収入等は、相続人が法定相続分で取得することになります。（各人が確定申告も必要）

## ■自社株式をもっている方

遺産分割が調わないと、事業承継がスムーズに進まなくなります。

## ■同居している子どもがいる方

別居している子どもから、その同居していた自宅の売却を迫られるケースが増加しています。

## ■社会貢献をしたい方

遺言によって寄付することも可能です。

## 5 遺言の種類

|          | 自筆証書遺言（保管制度を利用しない場合）                               | 公正証書遺言                                             |
|----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 作成方法     | 自分で遺言書の全文・氏名・日付を自書し押印する。<br>※財産目録のみ自書しなくてもよい       | 本人と証人2名で公証役場へ行き作成                                  |
| 証人       | 不要                                                 | 2人必要                                               |
| 保管方法     | 自分                                                 | 原本は公証役場 正本は遺言執行者 謄本は遺言者                            |
| 費用       | 0円                                                 | 必要（財産額と相続人数等によります）                                 |
| 家庭裁判所の検認 | 必要                                                 | 不要                                                 |
| メリット     | 作成が簡単かつ費用が掛からない<br>遺言内容を秘密にできる                     | 公証役場で原本を保管 検認手続き不要<br>内容について疑義が生じにくい<br>紛失しても再発行可能 |
| デメリット    | 家庭裁判所の検認手続きが必要<br>紛失・偽造の恐れがある<br>内容について疑義が生じる可能性あり | 費用が掛かる                                             |

※上記のほか、秘密証書遺言があります。

## 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。

12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

11月16日（土）、20日（水）

12月4日（水）、7日（土）

ご相談は組合員限定とさせていただきます。

予約先：総務課 ☎059-225-1881



【交通課から】

ハンドサインで意思表示を

横断歩道 ハンドサイン  
キャンペーン実施中

横断歩道 ハンドサイン キャンペーンとは？



横断歩道を横断する際に、少し手を上げるなどにより運転者に対して横断する意思や自己の存在を伝えるもので、自らの安全を守るための交通行動を促す取組です。

☆手を上げる意思表示

ドライバーに対して、少し手を上げるなどして横断する意思を明確に伝えましょう。

☆安全確認してから横断

車両が止まっても、安全確認をしてから横断し始めましょう。

☆横断中も周りに注意

横断中も左右から車両が近づいてきていないか確認をしながら渡りましょう。

※令和5年に実施した信号機のない横断歩道における自動車の停止率調査によればハンドサインがあるときは、ないときに比べ車の停車率が約1.5倍上がっています。

横断歩行者が守るべき交通ルール

・横断歩道の利用

（道路交通法第12条第1項）  
横断歩道がある場所の付近では、その横断歩道を利用し道路を横断しなければなりません。

・斜め横断の禁止

（道路交通法第12条第2項）  
斜めに道路を横断してはなりません。（道路標識等によって斜め横断が可能なスクランブル交差点での横断を除く。）

・車両等の直前直後横断の禁止

（道路交通法第13条第1項）  
車両等の直前または直後で横断してはなりません。

・横断禁止場所の横断禁止

（道路交通法第13条第3項）  
道路標識で横断が禁止されている道路の部分では、道路を横断してはなりません。

☆歩行者も横断する際

や横断後に「止まってくれてありがとう」の意思表示をしましょう☆



【生活安全課から】

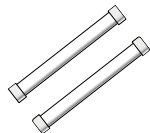
金属盗に注意!!

三重県内で388件発生!!

（R6年1月～8月末現在）



津市大里睦合町の資材置き場から足場用鉄製部品が盗まれ、別の日には、足場用



パイプと現場に設置された防犯カメラが盗まれた。

津市河芸町の公園内にあるトイレから、水を流すためのステンレス製レバーの部品が盗まれた。



このほかにも、県内各地で公園の水道の蛇口・発電所のケーブル・エアコンの室外機等が盗まれる「窃盗事案」が発生しています。

【被害に遭わないために...】

農業用の給水バルブは、金属製から樹脂製の物に替えるか、バルブだけ取り外して保管する。

工事現場や資材置き場などに電線、鉄板、銅板、電化製品などを放置しない。

盗難防止のため、防犯カメラや照明器具（人感センサー）などを設置する。



フェンスを設置するなど、環境の整備をしておく。

【不審者を見つけたときは110番又は津警察署へ通報を!!】



各種相談は「9110（警察本部）」か「津警察署（059-121310110）」（緊急時は110番通報）

家族の健康

お目覚め体操①

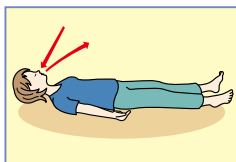
手足と目でグーパー

健康生活研究所所長 堤喜久雄

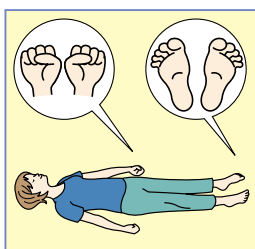
気温が下がってくると、目が覚めたときに手足の指がこわばって動かしづらくなった経験はありませんか。原因は、むくみ、冷え、ばね指、ホルモンバランスの乱れ、関節リウマチや膠原（こうげん）病などいろいろと考えられますが、軽く動かしているうちに少しずつ解消されるようでしたら心配ありません。

今回は、朝、爽やかに目覚めるための体操をご紹介します。心臓から遠い目や指先を小さく動かしていきます。手と足だけでなく目も使って、脳と全身の筋肉を目覚めさせましょう。

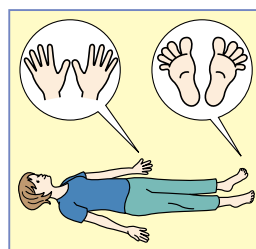
手足と目を開いて、閉じて



① 起床後目を閉じたまま、おおむねの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。



② 目を閉じたまま、3秒ほどかけて手足の指を軽く握ります。



③ 目を開き、3秒ほどかけて手足の指をゆっくりとパーの形にします。①～③を5回程度、動きがスムーズになるまで繰り返します。

ポイント 手をパーにするときは、手のひらを上に向けましょう。

# みんなの お便り



今年は県内のお店からお米がなくなりビックリ！しかし今は美味しい新米がズラリと並び、JA、農家の人たちに感謝して美味しくいただいています。  
(Iさん 84歳)



ニュースでも多く取り上げられていたので心配でしたよね。今年も農家さんのおかげで美味しいお米を皆さまにお届けすることができました(\*^\_^\*)たくさん召し上がってくださいね♪

先日、我が家で40年ほど使用している草刈機が故障してしまったので、JAさんで草刈機を購入しました。畑などの除草作業が快調にできています。猛暑の中、購入時にはお世話になりました。ありがとうございました。(Kさん 52歳)

編 JAをご利用いただきありがとうございます！40年とはすごい長持ちでしたね！新しい草刈機で安全に作業してくださいね。今後もぜひお気軽にご相談ください！

お米を作り始めて6年目ですが、まだまだお米のことについて知らないことばかりです。「あぜみち9月号 お米クイズ」のように稲作に参考になるような豆知識的なことを紹介していただけないでしょうか。(Kさん 62歳)

編 お米クイズを楽しんでいただけて嬉しいです。お米の情報については、JA津安芸HPのTACアグリナビでもご紹介させていただいています。今後もお役に立てる情報を提供していきます。

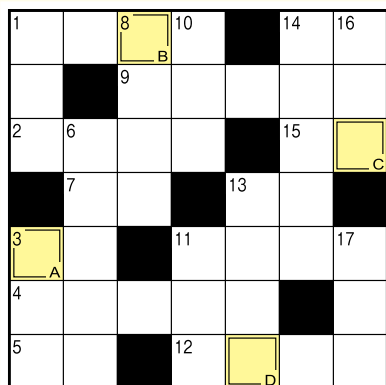
頭の体操になると思ってクロスワードパズルにチャレンジしてみました。この間、「至福の一杯」というネーミングが目に留まり、お米を購入しました。(Mさん 86歳)

編 頭の体操にちょうどいいですよ！今月もチャレンジお願いします！「至福の一杯」をご購入いただきありがとうございます。JA津安芸が自信を持って作ったお米です。美味しく食べてもらえたら嬉しいです。

園芸ノートをいつも参考にしています。ありがとうございます。(Sさん 85歳)

編 ご愛読ありがとうございます。もう冬野菜の定植時期ですが何か挑戦されるのでしょうか？お野菜作り楽しんでくださいね！

## クロスワードパズル



A B C D

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？

### タテのカギ

- ① 「鳥」より一画少ない鳥
- ③ ——園に子どもを迎えに行った
- ⑥ お父さんそっくり！ まるで——ね
- ⑧ 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩ 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑬ 患者を診ます
- ⑮ 頭にキュッと締めるもの
- ⑮ ジャガイモのことです
- ⑮ ——応報、身から出たさびだね
- ⑮ 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

### ヨコのカギ

- ① 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- ② 灰皿にたまります
- ③ 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- ④ 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- ⑤ 焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦ 金融——、——髪
- ⑨ そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ⑪ ギンナンがなる木
- ⑫ 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬ 茶わんと反対の手で持ちます
- ⑮ 3の3——は9です
- ⑮ クリの実を守るトゲトゲ

### 先月号の答え

| A | B | C | D | E  | F |
|---|---|---|---|----|---|
| マ | ツ | タ | カ | キ  |   |
| キ | ボ | イ | キ | モ  | ノ |
| ニ | ジ | マ | ス | ボ  |   |
| カ | ワ | キ | イ | カリ |   |
| ン | ヒ | オ | コ | シ  |   |
| ボ | ケ | ツ | ト | ユ  | レ |
| ウ | ラ | コ | テ | ニ  | ジ |

## 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  
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 組織運営課  
津市一色町211

応募締切日 令和6年12月10日



# 11月号津安芸カレンダー

NOVEMBER 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  
8のつく日ポイント2倍

| 月                                   | 火                         | 水                                      | 木                | 金                                  | 土                                                                                       | 日                |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 11/11<br>・女性部<br>チャレンジクラブ           | 12                        | 13<br>・女性部<br>パソコン教室                   | 14<br>・第8回農業塾    | 15<br>・女性部<br>クッキング教室              | 16<br>・税務相談<br>(本店1階・予約制)<br>・年金無料相談会<br>(安濃中央支店・予約制)                                   | 17<br>ポイント<br>2倍 |
| 18<br>ポイント<br>2倍<br>・女性部<br>絵手紙サークル | 19<br>・まつの実会<br>わらいの里辰水   | 20<br>・女性部お菓子教室<br>・税務相談<br>(本店1階・予約制) | 21               | 22<br>・女性部<br>家の光12月号・<br>JA協同組合講座 | 23<br>勤労感謝の日                                                                            | 24               |
| 25                                  | 26                        | 27<br>ポイント<br>2倍                       | 28<br>ポイント<br>2倍 | 29<br>・第9回定例理事会                    | 30                                                                                      | 12/1             |
| 2<br>・女性部<br>絵手紙サークル                | 3<br>・第5回女性部役員<br>担当者合同会議 | 4<br>・税務相談<br>(本店1階・予約制)               | 5<br>・女性部パン教室    | 6                                  | 7<br>ポイント<br>2倍<br>・税務相談<br>(本店1階・予約制)<br>・法律相談<br>(本店1階・予約制)<br>・年金無料相談会<br>(美里支店・予約制) | 8<br>ポイント<br>2倍  |
| 9<br>・女性部<br>絵手紙サークル                | 10                        |                                        |                  |                                    |                                                                                         |                  |

行事につきましては、変更となることがあります。

## 2024 11 表紙紹介 vol.424

淳也さん 妙子さん  
ご夫妻のお子さん

川合 汐那ちゃん(2歳)



汐那ちゃんは、お外が大好きな元気いっぱい女の子。最近、三輪車が上手にこげるようになりました！

言葉を覚えるのが早く、おしゃべりもとっても上手。お人形のメルちゃんや、おままごとをしてよく遊んでいます♪

将来の夢は、モデルさんになること♡好きな食べものは、カレーライスとからあげです。稲刈りの時期には、ママと一緒に田んぼへ応援に行きました！

### ご両親からメッセージ

美味しい新米をいっぱい食べて大きくなってね！



## 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

