

農をつなぐ

# はばたき

令和3年

6月

No.380

双子のような仲良し ここ&もか  
ラブラブカップル ゆら&りお  
おじいちゃん、おばあちゃんになっても  
ずっと変わらず仲良くいてね  
《おとうさん、おかあさんから》

表紙モデル  
募集中!

詳しくは企画管理課まで  
☎0596-52-0121

明和町 柳田 萌果ちゃん〈9歳〉 川本 莉央奈ちゃん〈7歳〉 柳田 悠良くん〈6歳〉 川本 心夏ちゃん〈9歳〉



育てたい夢、応援します  
JA多気郡

JA多気郡  
ホームページは  
こちらから➡



## 4月14日 スマイル研修会



農産物直売所スマイル出荷会員を対象に、本店と多気営農センターの2会場に分かれ、研修会を開きました。「食品衛生法等の一部を改正する法律」により2021年6月からのHACCP導入・運用の完全義務化や営業許可制度の見直し、営業届出制度の創設、種苗法の改正について研修しました。\*HACCPとは、原材料の受入れから最終製品までの各工程ごとに、微生物による汚染、金属の混入などの危害要因を分析(HA)した上で、危害の防止につながる特に重要な工程(CCP)を継続的に監視・記録する工程管理システムです。

## 4月16日 地元小学生が育苗センターを見学



相可小学校3年生の子どもたちが、多気育苗センターで水稻苗作りを見学しました。JA営農指導員が種もみから苗になるまでを説明しました。

## 4月16日 新茶初摘み 大台町茶業組合



新茶の初摘みが大台町の茶ハウスで行われました。新型コロナウイルス感染症対策として、昨年同様、生産者や町職員らによる手摘みは中止。



少人数で茶刈機を使って新緑に色づいた茶葉を刈り取りました。中西一浩茶業組合長は「新型コロナウイルスの終息と大台茶の活性化を願い、美味しいお茶を消費者に届けたい。」と話しました。また、22日収穫し製茶した約30キロのうち3キロを伊勢神宮に奉納しました。

# NEWS FLASH

—ニュース フラッシュ—

## 4月5日 ハウス部会総会・トマト目ぞろえ会



部会員や行政、市場、JA関係者ら約20人が出席、令和2年度活動報告や令和3年度活動計画など全議案



▲挨拶するハウス部会 南部孝司部会長

はすべて承認されました。目ぞろえ会では、サンプルのトマトを見て着色や品質規格を確認しました。南部孝司部会長は、品質向上に向けがんばろうと呼びかけました。7月まで県内市場へ出荷する予定です。

## 4月12日 特産タケノコ出荷ピーク 多気営農センター



撰果場には、朝収穫したばかりのタケノコが持ち込まれました。今年は裏年にあたり平年にくらべ数量は少なめですが、品質は良好です。職員が、1本ずつ傷や大きさを確認し、等級や階級別に分け箱詰めしました。4月下旬までに約20トン県内市場と名古屋市場へ出荷しました。



## 4月12日 えごまを伊勢神宮へ奉納 奥伊勢えごま倶楽部



▲左から大台町大森正信町長、

えごま倶楽部鈴木恵子会長と倶楽部会員の皆さん

豊作と地域振興を祈願するため、伊勢神宮内宮と外宮に初めてえごま油とえごま葉茶を奉納しました。会員

や大台町職員ら11人が竹籠に入れた奉納品を手に宇治橋を渡って神楽殿へ納めました。大台町の大森正信町長も参列、「大台町は耕作放棄地が増えてきている。えごまは獣害に強く体にも良い。えごま生産の拡大に協力していく」。また同倶楽部鈴木恵子会長は「健康で活動を楽しみながら、栽培から商品作りに力を注いでいきたい」と話しました。

# 女性部 in ちいき

4月9日 ヨガ教室に  
合わせて野菜を販売



コロナ禍でも、健康を第一に楽しく体を動かしたいと、毎週火・金曜日の月8回「ヨガ教室」を行っています。また、毎週金曜日の教室に合わせて、大台東部地区の有志が集まった女性部さんが、地場産農産物の販売を行っています。当日は、教室の参加者や地域の方が、ほうれん草やかぶなど新鮮野菜を買い求めました。

4月19日 地元を歩いて、リフレッシュ  
奥伊勢支部



コロナ禍でも取り組める女性部活動として、また健康作りの一環として地元巡りウォーキングを始めました。奥伊勢地域の豊かな自然と景色を堪能しながら、皆で歩き爽やかな汗を流し楽しみました。参加した部員は、「身近な景色や風景を楽しみながら歩くことができた」と話しました。

4月22日 いきいき音楽療法100回 ～回を重ね、100回目の活動～



《参加者より》楽しみながら参加しています。運転免許更新時の認知機能検査が96点と高得点で嬉しかったです!! 音楽療法のおかげです。

## 先生からひとこと

5年間続けてこれたのも、皆さんの熱意のおかげと感謝しています。コロナ禍前は、会員の皆さんと食事会やバス旅行などで親交を深めてまいりました。会員同士の個々の交流もあり、皆さん和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。100回目の記念行事は出来ませんでした。トレーニングエキスパンダーをプレゼントさせていただきました。次回からはこれを使っての新しい講座内容を考えています。興味を持たれた方は是非お越しください。お待ちしております。

大台東部店で奥伊勢「いきいき音楽療法」が行われました。平成28年より「今持っている力を維持・向上させていくこと」を目的に月に2回開講しています。現在の会員数は約30名、100回目となる当日も新型コロナウイルス感染症防止の為、マスクをしての呼吸法や発声法・歌唱から始まり、記憶の確認・手指・上肢運動。昇降台を利用しての下肢運動やCDに合わせての全身運動などを行いました。

※新型コロナウイルス感染症の予防として、入室時の検温や手指の消毒はもちろんのこと、教室に入る会員数を制限し、窓を全開して換気するなど徹底した感染対策を行いました。

4月20日 新茶の初取引  
JA全農みえ 南勢茶センター



新茶シーズン到来を告げる新茶初取引が行われました。色・味ともに良質な茶葉が8点、数量にして58<sup>kg</sup>が出品されました。取引は、そろばんを手にした南茶センター職員の仲立ちで売り手、買い手が交渉し、商談がまとまると3回手をたたく「手締め」の音が会場に響きました。1<sup>kg</sup>あたりの平均は1万1275円、最高価格は1<sup>kg</sup>1万5000円でした。

## ふれあい・地域貢献活動

4月9日 交通安全運動



春の全国交通安全運動に合わせ、通勤途中のドライバーらに安全運転を呼びかけました。役職員自ら安全運転を心がけるよう自誓しました。

毎月第2第4木曜日 10時～11時30分 大台東部店2階  
※状況により急遽中止となる場合があります。  
詳しくは、奥伊勢営農センター川添 ☎ 0598-83-2614

# 笑顔も運んで 移動販売車「おとどけ丸」

宮川地区



お米「ミルクークイーン」のサンプルです。お試しくださいわね♪



音楽を鳴らしながら、到着を合図!



お店まで出向かなくても、JAが伺います!! お買い物での移動手段に困っていた宮川地区の組合員や地域の方々の暮らしを支援するため、移動販売車「おとどけ丸」の運行が4月5日から始まりました。軽自動車タイプの冷蔵庫を搭載した移動販売車に、農産物直売所スマイルの農産物をはじめ、新鮮なお肉やお魚、日用品など約200品目の商品を販売しています。稼働日は月曜日から金曜日の週5日、みやがわ店を拠点に大台町宮川地区の5コースを巡回しています。

【お客様の声】一人暮らしで遠くにお買い物へ行くことが大変だった。移動販売車が近くまで来てくれてとても助かっています。

# 令和3年度 私たちが営農指導員です よろしくお願ひします!

農業の技術・経営や農産物販売についてのご相談は、私たちにお任せください。農家さんの相談相手になり、出向く営農指導を行っています。担当地区を巡回していますので、お気軽にお声がけください!!

## 【 営農・経済インストラクター 】

農業者を訪問し、営農支援や営農相談活動を通じて農業経営のサポートを行います。  
また、次世代の営農指導員を育成し、出向く営農指導体制づくりと機能強化に努めます。



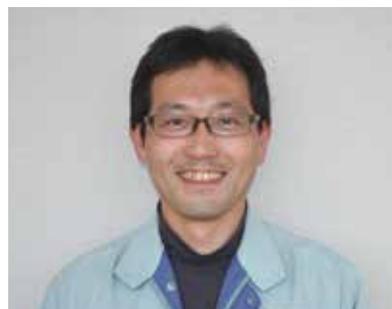
明和営農センター  
稲葉 公彦  
センター長役



多気営農センター  
浦田 和彦  
センター長代理



明和営農センター  
谷口 大将



明和営農センター  
西山 昌伸  
主任



多気営農センター  
三谷 祐太



多気営農センター  
川合 孝典



奥伊勢営農センター  
中村 敏章  
係長



営農振興課 畜産担当  
田端 勇斗

セカンドライフはJAバンクにおまかせ

# 大切な年金のお受け取りは安心なJA多気郡で



JA多気郡 年金友の会は  
特典がイッパイ!!

## JA多気郡 年金友の会 会員特典!



おトクな特典で  
さらにシニアライフを  
サポート!

### 特典1 増額バージョンアップ!!!

新規で当JAに年金振込指定をされた方、  
年金振込指定を当JAに変更された方に  
三菱UFJニコスギフトカード  
**2,000円分をプレゼント!**



※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。

### 特典2

年金振込開始記念  
プレゼント  
「年金手帳ケース」



※商品は変更になる場合があります。

### 特典3

#### 振込感謝プレゼント

年1回お誕生月に  
記念品をプレゼントいたします。

### 特典4

#### JA年金定期貯金

年金受給者向け金利上乘せ定期貯金が  
ご利用いただけます。

### 特典5

年金友の会  
ゲートボール大会・ゴルフコンペ・  
グラウンドゴルフ大会

### 特典6

#### 年金友の会 地区活動

●親睦会 ●講話会 ●親睦旅行 などに  
ご参加いただけます。

※活動内容は地区により異なります。

### 特典7

#### 鉢植えの花プレゼント

年金お受取り指定と合わせて  
JAカード・公共料金口座振替指定・定期貯金・  
定期積金のいずれかをご契約いただける方に  
鉢植えの花をプレゼントいたします。

### その他特典

#### 虹のホール 使用料無料

会員様が虹のホールでご葬儀をされる場合、  
ホール使用料が無料になります。

※特典の対象となる年金の種類は、公的年金・企業年金等です。ただし、一部対象とならない年金もございます。

安心のセカンドライフを過ごすために。JAバンクがお役に立ちます!

## JA多気郡 無料 社会保険労務士 による 年金個別相談会

### これから年金を受給されるみなさまへ

厚生年金や国民年金は  
何歳からもらえるの?



年金をもらえる  
資格って?

年金をもらうには、  
どんな手続きが必要なの?

年金手帳をなくして  
しまったんだけど…

### すでに年金を受給されているみなさまへ

結婚前に勤めた会社や  
短期間勤めた会社の  
厚生年金はどうなって  
いるのかなあ?



何度か転職  
しているが…

受給わずれの  
年金はないかなあ?

令和3年 年金相談会開催スケジュール ○時間/午前10時～午後4時 ○担当者/社会保険労務士

実施店舗	実施日
本店 ☎0596-52-0122	令和3年 8月14日(土)
佐奈支店 ☎0598-39-3126	令和3年 8月28日(土)
大台支店 ☎0598-83-2611	令和3年 9月11日(土)

予約制につき、  
JAへ電話予約を  
お願いします。



### ☑ご持参いただきたいもの

緑の封筒(年金請求書)が届いている方はご持参願います。

- 年金番号が分かる書類(基礎年金番号通知書、年金手帳など)
- わんきん定期便
- 年金証書(既に年金を受給されている場合)

※上記3つについては、ご夫婦それぞれのものをお持ちください。

- 雇用保険被保険者証  
※基本手当(失業手当)を受給中の場合は「雇用保険受給資格者証」
- ※高齢雇用継続基本給付金を受給中の場合は「高齢雇用継続給付支給決定通知書」
- 現在の給与明細(働きながら年金を受給される場合)
- ご印鑑(認印で結構です)



## 年金振込予約者限定 年金予約定期貯金 募集中

55歳以上の個人の方で、JA多気郡にて年金お受け取り予約を  
していただいた方限定の定期貯金です。

# 資料請求キャンペーン

第1期

NEW 医療共済  
メディアフル

資料請求で  
もれなく  
プレゼント!



浜辺美波  
有村架純  
オリジナル  
ASノート

資料請求は  
こちら



応募期間：2021年4月1日(木)～9月30日(木)

さらに!

NEW 医療共済

メディアフル

他の共済もセットで資料請求いただいた方の中から  
抽選で合計20名様に当たる!!

Aコース  
10名様  
GARMIN Venu Sq  
Music Black/Slate  
(スマートウォッチ)

VenuSqは明るいカラーディスプレイ・日常的に使えるデザイン・健康状態モニタリング機能・フィットネス機能  
を備えたGPSスマートウォッチです。



Bコース  
10名様  
LOGOS CHEF  
蓋付きガーデングリル

BBQやオープン料理を楽しむガーデングリルは、  
レトロでかわいらしいカラーリングが魅力。  
キャスター付だから移動も楽々&炭足しも簡単に  
使いやすい。



※2021年4月1日(木)～9月30日(木)の期間中、当キャンペーン応募権利は1家族1回のみとなりますのでご了承ください。※抽選賞品への応募は、医療共済メディアフルとそれ以外の共済(合計2種類以上)を同時に資料請求いただいた方に限ります。※抽選賞品の発送は、10月下旬頃を予定しております。

JAの医療共済がリニューアルしました!

- ポイント1 日帰り入院からまとまった一時金が受け取れます。
  - ポイント2 一生保障や先進医療保障など、  
ライフプランに合わせて自由に設計できます。
  - ポイント3 健康を維持した場合に健康祝金が受け取れます。  
※健康祝金支給特別を付加した場合、契約日10年3年ごと(併済期間が10年更新の場合は5年ごと)に健康祝金を受け取れる入居をしながらの備忘
- 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。

最新TVCMや  
キャンペーン情報も  
要チェック!



JA共済の  
最新情報をお届け!



日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障

NEW 医療共済  
メディアフル

21481050244



採れたて農産物を  
紹介します!

## 多気郡産の農産物を 「食べて応援」「作って応援」 今月のおすすめ商品「キュウリ」



キュウリは通年当たり前のように手に入る野菜の代表的なものですが、本来の旬は夏。大体6月頃から残暑が残る9月頃までです。この時期は露地栽培もされ、その他の季節にハウス栽培などで収穫されたものと比べて2倍くらいビタミンCを含んでいるそうです。また、その頃はキュウリの価格も一気に下がり、とても使いやすい野菜となります。

### ★選ぶポイント!

#### ● 濃い緑色のものを選ぶ

皮が美しい緑色でツヤやハリのあるものを選びましょう。

#### ● イボイボが痛いほうが新鮮

新鮮なきゅうりのイボイボは、トゲのようにになっているものがおすすめです。※イボのない品種もあります。

#### ● 太さがなるべく均一のもの

多少曲がっていても味は大きく変わりませんが、途中から急に細くなっていたり、逆に太くなっていたりするものは、味にばらつきがある場合があるので避けましょう。

#### ● ヘタをチェック

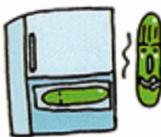
しっぽの部分のヘタは必ずチェックするようにしてください。黄色がかったいたり、へたっていると、新鮮ではありません。



スマイル多気店 小笠 洋子 店長

### 保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜の水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室への寒い時期は冷暗所でもOK



10~15度を保とう

急激な温度変化、特に低温には弱いので、冷やし過ぎは厳禁



長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

### キュウリのチカラ



主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有  
免疫力を高め抗酸化作用

### スマイルからお得なお知らせ!

JAカードでお買い物をしよう!!

**商品代金が  
請求時に5%割引**

JAカードは支店窓口にてお申し込みいただけます。

### ● 農産物直売所スマイルからのお知らせ ●

今月の定休日 | 6月16日(水)

ポイント2倍デー | 毎週火曜日・定休日の翌日  
〔今月は17日(木)〕

PayPay がご利用いただけます!



北山康夫さん(中央最前列)と北山農園のみなさん



- ★ 出荷者名 北山 康夫 さん

---

- ★ お住いの地域は? 明和町

---

- ★ 栽培品目は? 野菜苗、トマト、キュウリ、キャベツ、ブロッコリー  
ニンジン、白菜、ダイコン、サツマイモ、トウモロコシ等

---

- ★ 今、出荷しているものは? 新タマネギ、野菜苗

---

- ★ こだわり、ここが自慢 種まきからしっかりした苗づくりにこだわっています。  
有機肥料を使用し、野菜(作物)にあった土づくりを行っています。

---

- ★ 農業(手作り)がすばらしい、  
楽しいと思う瞬間は 自分の育てている野菜が思ったとおり、きれいに育った時。  
お客様が喜んでいただいた時。

---

- ★ 出荷者さんが教える  
出荷品の美味しい食べ方 新タマネギ…レンジで加熱して、仕上げにめんつゆ、マヨネーズ、  
かつおぶしをかけるだけ。トロトロで甘くて美味しいです。

---

- ★ 来店するお客様へメッセージ **安全安心で、美味しい野菜作りを目指しています。  
ぜひ、ご賞味ください。**

【直売所スマイル 野菜ソムリエからの一言】

新タマネギは、収穫してからすぐに出荷されるので柔らかく、みずみずしく辛味が少ないので、生食や北山さんおすすめのおいしい食べ方のような軽い加熱調理に向いています。また、タマネギは血液サラサラ! 高血圧、動脈硬化、糖尿病予防に効果があるといわれていますので、コレステロール値が気になる方は毎日60g程度のタマネギを食べることを心がけるとよいとされています。

## まぐろ解体ショー



4月17日にスマイル多気店、24日にスマイル明和店で、まぐろの解体ショーが行われました。解体に使用したまぐろは、約50キロの本マグロで手際よくさばく姿に歓声と拍手が会場内に鳴り響きました。また、コロナ禍で試食販売を中止している中、えごまの実を来店客に試してもらおうとお試しサンプルとまぐろを使ったレシピを手渡しました。

※まぐろとえごまのレシピはP12に掲載



# すまいるきまぐれレシピ

季節を感じながら行事食を楽しもう！ 私たちの生活には、季節や行事などにある「ハレの日」に食べる特別な食事「行事食」があります。また、日本の季節行事には農業に基づいたものが多く、行事を行うことで農耕手順の目安としていました。収穫に感謝するだけでなく、季節の変わり目に旬のものやごちそうを行事食として食べることで、栄養をとり、体調を整える役割も担っています。一年間を通して「自然の味処すまいる」オリジナル行事食を紹介します。

## 6月号は「7月の七夕」です。

七夕の行事食はそうめん。意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、夏に美味しいそうめんもそのひとつ。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」(さくべい)という小麦粉料理だといわれています。索には「繩をなう」という意味があり、縄のようにあんだ小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、麦の収穫期に麦餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。



## 彩り野菜とだし香るカレーつけそうめん

### 材料《2人分》

#### 【カレーつけだれ】

- だし汁 ..... 360cc
- みりん ..... 大さじ4
- 薄口醤油 ..... 大さじ3
- カレー粉 ..... 大さじ1  
(カレールーなら1/2弱かけ)

そうめん ..... 4束

#### 【トッピング】

- かぼちゃ(スライス4枚) ..... 50g
- なす ..... 1/2本
- パプリカ(赤・黄) ..... それぞれ1/4個
- オクラ ..... 2本
- むきえび ..... 6尾
- 刻みのり ..... 適量
- 刻みねぎ ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- 塩 ..... 適量

### 作り方

1. ナスは茶千切り、かぼちゃはスライス、パプリカはひと口大に切る。オクラはヘタとガクの部分を切り取り、表面のうぶ毛を塩でこすりながら取る。
2. オクラとむきえびをそれぞれ茹でて、粗熱をとり、水気を取っておく。オクラはガクとしっぽの部分を切り落とし、2~3mmの小口切りにする。
3. カレーつけだれの材料を入れ、少しとろみが出るまで煮る。
4. 鍋の底から3cm程の高さの揚げ油を注ぎ180℃に熱し、ナス・かぼちゃ・パプリカを3分ほど揚げ、油を切る。
5. 鍋にお湯を沸騰させてそうめんをバラバラと散らばるように入れ、1分30秒~2分強火でゆでる。ゆで上がったザルに取り流水でしっかりと洗い、水気を切る。
6. 器にそうめんを盛り付け、素揚げした野菜とえび、オクラをトッピングし、刻みのりを添える。別の器につけだれと刻みねぎを入れて完成！



**Point▶** 冷たいそうめんに温かいピリッと辛いカレー味のつけ汁で！夏のカレーは元気の源です。つけだれを作る際に、薄切り豚肉や鶏モモ肉(ひと口大)を鍋で炒め、その鍋でつけだれを作ると、コク深く美味しいです。カレー粉(カレールー)は種類によって味や濃さが違うので調整して下さい。残ったカレーを使ったり、好きな野菜をトッピングしてアレンジしてみてください。

# ブロッコリー



栽培計画	種まき ● 植え付け □ フレーム内加温育苗 ● 収穫											
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき初夏どり栽培			●	●	●	●	●					
夏まき秋・冬どり栽培						● (早生種)		●		●	●	
						● (中～晩生種)		●			●	

## 側花蕾を春まで取り続ける

ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18〜20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けやすい。

7月下旬〜8月中旬にまき、11月〜12月に頂部の花蕾(からい)を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

「品種」花蕾が作られる早晩で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく頂・側枝花蕾兼用の「ハイツSP」(タキイ種苗)、「緑嶺」(サカタのタネ)などが一般的です。「ステイックセニョール」(サカタのタネ)は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜

園向きの品種です。

【苗作り】直径7.5〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり3〜4粒をまき、本葉2〜3枚以上で1株に間引きします(図1)。苗作りの期間中は、寒冷しやで害虫の飛来を防ぎます。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2〜3kgを施し、土を戻してよく混ぜて、高さ10cm程度の畝を作っておきます(図2)。

【植え付け】本葉4〜5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます(図3)。植え付け前

は、植え穴に十分灌水(かんすい)して植え傷みの少ないようにします。

【追肥】追肥は植え付け後20日ころ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。病害虫防除(ヨトウムシ、コナガなど)が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

【収穫】花蕾が大きくなり、小さいつぼみがはっきりと見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15〜20cmに切り取ります(図4)。頂花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。

### 《栽培のポイント》

#### 【栽培適温】

発芽の最適温度は25℃前後です。生育適温は18〜25℃で昼夜の温度差が3℃〜5℃以上必要です。花芽分化は品種によって異なりますが、展開葉数が8枚以上になつて、ある期間低温にあつたと花芽分化します。

#### 【圃場の選定と準備】

圃場の選定は排水、日当たりの良い肥よくな圃場を選びます。水田では根腐れ、根こぶ病対策として、排水を良くするために高畝とします。土作りとして堆肥1アール当たり200kgを施用します。定植3日前までに元肥を全面散布し耕耘しておきます。

#### ★元肥施肥(例) 1アール当たり

苦土石灰 10kg  
リンスター 2kg  
化成肥料 8kg

#### 【定植】

畝立ては、畝幅130〜150cmの畝とし、株間40〜45cm程度の千鳥2条植えとします。定植後は活着するまで十分な水分が必要となります。

#### 【追肥】

1回目の追肥は定植後7〜10日頃におこないます。2回目の追肥は花蕾がある前におこないます。追肥と同時に除草を兼ねて中耕、土寄せをおこなうと効果的です。

#### 【病害虫防除】

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシの防除を定期的におこなって下さい。薬剤については、営農センターへ問い合せ下さい。

#### 【収穫】

固く締まった花蕾を収穫しましょう。



明和営農センター 西山昌伸 営農指導員

提供 園芸研究家 成松次郎

## まぐろと季節野菜のカルパッチョ ～えごまドレッシング～

- まぐろ刺身用切り身 …………… 適量
- 季節野菜(冷蔵庫や畑にある野菜) …… 適量

### 《ドレッシング》

- えごま油 …………… 大さじ1
- 酢 …………… 小さじ2
- レモン果汁 …………… 小さじ1  
(レモン果汁が無ければ酢でOK!  
酸味が苦手なら少し控えて下さい。)
- 醤油 …………… 小さじ1
- 玉ねぎみじん切り …………… 10g



まぐろを  
使ったレシピを  
配りました。



### 《作り方》

1. ドレッシングの材料すべて合わせ、白っぽくなるまで混ぜれば出来上がり。
2. サラダは、冷蔵庫や畑にある野菜を利用して、彩りよく盛り付け、まぐろのお刺身を乗せて、ドレッシングをかけるだけ。

### えごま油のαリノレン酸 ▶▶▶ 体内でDHA・EPAに変化

まぐろの脂身部分にも、多くのDHA・EPAが含まれています。★必須脂肪酸オメガ3がたっぷり入ったお料理です!!



国際協同組合デー記念

## ワンコインコンサート

～地域とともに!協同組合は三重の元気を応援します!～

【会場】三重県文化会館大ホール (津市一身田上津部田1234)

【日時】令和3年 7月16日(金)

午前 11時30分開演 (午前10時45分開場)

【チケット販売】5月18日(火)

問合先:三重県文化会館 (☎ 059-233-1122)

### 三重県協同組合連絡協議会が協賛!

J A、漁協、生協、労福協、中小企業団体中央会が、三重県の協同組合の力を一つに結集し、相互にそして共に、その力を発揮するため結成した三重県協同組合連絡協議会(MJC)の活動の一つとして、三重県文化会館主催のワンコインコンサートに協賛いたします。

### 国際協同組合デーとは?

国際協同組合デーは、毎年7月の第1土曜日に、世界の協同組合に携わる人々が、心をひとつにして協同組合の発展を祝い、平和とより良い生活を築くために協同組合運動の前進を願う日です。

1922年に国際協同組合同盟(ICA)が定め、1995年に国連も同日を「協同組合の国際デー」と認定しました。

ワンコイン  
(全席指定500円)で気軽にご参加いただけます。

演奏者紹介  
菜那くらら &  
花陽みく  
(ミュージカル)



# JA多気郡・6月のイベントカレンダー

😊スマイルポイント2倍デー

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口 😊	2 先勝 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	3 友引	4 先負 ・営農フェア 明和営農センター 農機・自動車展示会 (明和営農センター・パルステーション) 勢和・真手給油所ポイント2倍デー	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝 😊	9 友引 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	10 大安	11 赤口 ・営農フェア 多気営農センター 農機・自動車展示会(多気営農センター) 勢和・真手給油所感謝デー	12 先勝 ・休日ローン相談会 (本店10時～16時) 明和給油所洗車特売日
13 友引 明和給油所洗車特売日	14 先負	15 仏滅 😊	16 大安 ・無料法律相談会 (本店10時～12時) 直売所スマイル 定休日 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	17 赤口 😊	18 先勝 勢和・真手給油所ポイント2倍デー	19 友引 😊 ・スマイルお米の日
20 先負	21 仏滅	22 大安 😊	23 赤口 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	24 先勝	25 友引 ・第32回通常総代会 勢和・真手給油所感謝デー 明和給油所特売デー	26 先負
27 仏滅 明和給油所特売デー	28 大安	29 赤口 😊	30 先勝 ・スマイル肉の日 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	明和給油所特売デーは ● 油類値引き販売 ● 洗車値引き(ティアラコート、泡撥水洗車のみ) 毎週土日は明和給油所 油類値引き販売!		

## 🌿 理事会だより

- 《第1号議案》令和2年度三重県常例検査「Ⅱ.主要な改善を要する事項」に対する顛末報告書について
- 《第2号議案》第32回通常総代会提出議案について
- 《第3号議案》剰余金処分案の承認について
- 《第4号議案》資産自己査定結果総括表について
- 《第5号議案》令和2年度末不良債権の状況及び令和3年度不良債権処理方針について
- 《第6号議案》令和3年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 《第7号議案》訪問介護事業運営規程の一部変更について
- 《第8号議案》第1号訪問事業(訪問介護相当サービス)運営規程の一部変更について
- 《第9号議案》第1号訪問事業(指定による訪問型サービスA)運営規程の廃止について
- 《第10号議案》指定通所介護事業所及び第1号通所介護事業所運営規程の一部変更について
- 《第11号議案》指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について

以上すべて承認されました

## 6月30日(水) 業務休業のお知らせ

第1四半期決算作業のため、下記の店舗を休業させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

明和営農センター・多気営農センター・奥伊勢営農センター・明和農機センター・多気農機センター・パルステーション(自動車整備工場)・津田店・丹生店・大台東部店・宮川店

※店舗内に職員がいますので、お気軽にお声掛けください。



**\*質問** 私は、匿名であれば問題がないだろうと思い、インターネット上で芸能人について、「顔は不細工だし、性格悪いし、生きている価値あるの?」といった誹謗中傷する投稿をしてしまいました。私のしたことが発覚して、責任を問われることがあるのでしょうか。

**\*回答** 匿名なら、個人の特定がされず、責任を問われないと考えること自体が間違いです。誹謗中傷された被害者は、プロバイダー(通信事業者)に対し、氏名・住所・電話番号等の情報開示を求めることにより、加害者を特定することができます。

加害者の特定がされた場合、刑事責任を問われるおそれがあります。例えば、「殺してやるぞ」という投稿であれば脅迫罪、「事務所を爆破してやるぞ」という投稿であれば威力業務妨害罪に問われるおそれがあります。あおり運転の犯人とは異なる別人の画像を投稿してしまうと名誉棄損罪に、そして、相手を侮辱するような投稿であれば侮辱罪に問われるおそれがあります。今回の場合、「顔は不細工だし、性格悪いし、生きている価値あるの?」といった相手を侮辱する内容ですので、侮辱罪に問われるおそれがあります。

次に、民事責任として、慰謝料等の損害賠償請求を受けるおそれがあります。投稿内容によっては、賠償金額が高額となる場合があります。

最近、誹謗中傷を受けたテレビ番組出演者が自殺したことをきっかけに、匿名による誹謗中傷が社会問題となり、刑事責任及び民事責任を問われるケースが出てきています。匿名かそうでないかにかかわらず、誹謗中傷することは許されません。

誹謗中傷の投稿をしてしまった場合や誹謗中傷を受けた場合には、一人で悩まず、弁護士等にご相談下さい。

警察からのお知らせ

「特殊詐欺」に御用心

『ある日突然、電話が掛かります』

県内で毎日のように特殊詐欺の予兆電話があり、被害が発生しています。自分は騙されないから大丈夫と思っていません。

次のような電話が掛かってきたら要注意!

●警察官や銀行関係者を名乗る者からの電話

「あなたの銀行口座が犯罪に使われています。銀行関係者がキャッシュカードの確認のため自宅に向かいます。」

●大型量販店を名乗る者からの電話

「あなたのクレジットカードが不正利用されています。預金保護のため銀行関係者がキャッシュカードの確認に自宅に向かいます。」等の電話があり、銀行関係者等を名乗る者が自宅を訪れ、言葉巧みに暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだまし取られる被害が発生しています。

警察官や銀行関係者等が自宅へキャッシュカードを取りに行ったり確認したりすることはありません。

このような電話を防ぐには、留守番電話機能でまず相手を確認したり、自動録音装置で通話内容を録音したりすることが効果的です。少しでも不審に思った時は、一人で判断せずに警察に相談してください。

松阪警察署 ☎0593-53-0110  
大台警察署 ☎0598-84-0110



地産地消 はばたきクイズ  
クロスワードパズル

クイズに正解して  
多気郡の農産物を  
GETしよう!!



正解者の中から  
3名様に  
「スイートコーン」  
をプレゼント!

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

①	⑥			⑬	⑯	⑲
	C					
②			⑪		A	
③		⑧				
		⑨		⑭		⑳
	⑦		⑫		⑰	
④		D	⑩		⑱	
⑤				⑮		B

よこのカギ

- ① お尻が光る水辺の虫
- ② 手相占いので恋愛○○を見てもらった
- ③ 「森のバター」の異名がある果実
- ④ 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ ギリシャ文字の18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨ 独り立ちしています
- ⑪ こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫ 石灰は土壌を○○○性に傾けます
- ⑬ オルカと呼ばれる生き物
- ⑮ 傘の先からポタポタ落ちます
- ⑰ 口の大きな爬虫(はちゅう)類

たてのカギ

- ① 新しい○○○○が衆議院を通過した
- ④ 南の島に生えていそうな木
- ⑥ 水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦ 傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧ 船が進む方向を定める装置
- ⑩ 火を通していません
- ⑪ 酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬ 奈良公園にたくさんいます
- ⑭ アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯ 月がなくて真っ暗。○○○にカラス、○○○のちょうちん
- ⑰ 古池や○○○飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑲ 6月の第3日曜日は○○の日です
- ⑳ ささみや手羽、砂肝などの部位があります

答え A B C D E

応募締切  
令和3年 6月21日(月)

《先月号の答え》

A コ B ド C モ D ノ E ヒ

《応募方法》 ① 答え ② ご意見・ご感想、身近な話題など ③ 住所 ④ 氏名・年齢 ⑤ 電話番号をハガキに明記し、JA多気郡企画管理課 〒515-0321 多気郡明和町大字斎宮1831番地21までお送り下さい。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

①	コ	イ	ノ	ボ	リ		イ
②	ウ	ワ	ギ		カ	バ	ン
	ラ		ヘ	タ		イ	ド
		ハ	ン	モ	ツ	ク	
④	ヒ	レ		ト	チ		ウ
⑤	バ	ツ	ハ		ノ	コ	リ
	リ		ハ	ナ	コ	ト	バ

# 令和3年度 ふれあい歌謡ショーの中止による 健康生活応援企画について

毎年ご愛飲いただいている軽飲料水ですが、令和3年度は  
健康生活応援企画価格として1ケース3,240円(税込)のところ



**2,700円(税込)**にて、ご提供いたしますので  
ご利用の程、宜しくお願ひいたします。



**1** C1000 ビタミンレモン  
1ケース 140ml瓶×30本入  
ビタミンC1000mgが手軽に摂れ、かつ、おいしく飲める飲料です。



**2** C1000 レモンウォーター  
1ケース 500mlペットボトル×24本入  
1本でビタミンCが1000mg補給できるレモン風味のアイソニック飲料です。



**3** 健康茶 ペットボトル  
1ケース 500mlペットボトル×24本入  
7種類の茶葉を使用した混合茶です。



**4** ブラッシー アップル100  
1ケース 160g缶×30缶入  
100%アップルジュースのおいしさとさわやかさをお子様から大人まで手軽にお飲みいただけます。



**5** C1000ビタミン レモンゼリー  
1ケース 180gパウチ×18個入  
ビタミンC1000mg配合した、腹もち感のあるおいしいレモン風味のゼリー飲料です。



**6** 1日分のビタミンゼリー マスカット味  
1ケース 180gパウチ×18個入  
1本でビタミン全種類の1日分の必要量が補えます。



**7** C1000ビタミン オレンジ  
1ケース 140ml瓶×30本入  
レモン果汁50個分のビタミンを含んだ、さわやかなオレンジ味の炭酸飲料です。



**8** 野菜&フルーツ  
1ケース 190g缶×30缶入  
食生活が偏りがちな時や朝の栄養補給におすすめです。



**9** 1日分のビタミン グレープフルーツ味  
1ケース 120g缶×18缶入  
1本に必要なビタミン全13種類がすべて入っています。

## 備えあれば憂いなし 保存食セットのご案内

近年特に発生が懸念されている東南海大地震。私たちの住む三重県でも、震度6以上の激震が予測されています。地震発生後、救助活動が優先されるため、救援物資が届くのは最短で3~4日後といわれています。ぜひこの機会に食料備蓄をご検討ください。

**①尾西の和洋メニュー+お水セット**

五目ごはん・わかめごはん・ドライカレー・チキンライス 各3袋(合計12袋)、保存水500ml×6本

**長期5年保存 5,670円(税込)**

**②尾西の和風メニュー+お水セット**

五目ごはん・わかめごはん・山菜おこわ・赤飯 各3袋(合計12袋)、保存水500ml×6本

**長期5年保存 5,670円(税込)**



**③美味しい防災食ファミリーセット3人×3日分(保存水付)**

さば味噌煮×3袋・ソフト金時豆×2袋・筑前煮×3袋・牛丼の具×2袋・豚汁×3袋・らーめん×9袋・肉じゃが×3袋・白粥×18袋・ハンバーグ煮込み×3袋・きんぴらごぼう×2袋、割り箸×30膳、プラスチック先割れスプーン×9本、皿×30枚、持出袋×1袋、保存水(500ml)×12本

**長期5年保存 36,680円(税込) 保存水無しの場合35,380円(税込)**



詳しくは各支店、営農センターまでお問い合わせください。