

農をつなぐ

はばたき

令和7年

2月

No.424

いつも仲良しの2人
元気に育ってね
《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



多気町片野

浦田 めい 芽生ちゃん〈1歳〉 はると 晴仁くん〈6歳〉

NEW!

JA多気郡
マスコットキャラクター
たきモ



育てたい夢、応援します

JA多気郡

LINEやっています!
お友だち登録してね!



ホームページ
リニューアル
NEW!





直売所の繋がりは 時空を越えて

中井 正比誇さん・節子さん 不殿 裕史さん



山作みかん直売所

多気町平谷にあるファーマーズマーケット「山作みかん直売所」を営む中井正比誇さん(74)と節子さん(75)ご夫妻。昭和50年頃、みかんの生産者である先代が、収穫したみかんを地元の方々に直接販売しようと開設しました。また、令和6年から新規就農者となった娘婿の不殿裕史さん(50)も、この直売所に関わっていくことになりました。

地域住民の様々なニーズに応える

正比誇さんの祖父が始められたみかん栽培。「昭和30年代だったでしょうか。子どもの頃にお手伝いした記憶がありますね」と懐かしそうに語ります。また、昭和50年頃、正比誇さんのお母様が、嫁いできた節子さんの気立ての良い性格を見込み、直売所を造ります。「家族で収穫したみかんを地元の方々へ直接販売することで、喜んで頂きたかったのではないのでしょうか」と節子さん。その後、みかんの他、柿も販売。また、様々な農産物等を仕入れることに長けた親族の力も借り、販売する商品を増やしていくことで地域の方々のご要望に応え、賑わいを見せていったそうです。正比誇さんは定年を機に専業農家として引き継ぎ、一時伊勢いも栽培にも手を広げましたが、年齢と共にみかんなどの収穫量も減っていくことになりました。

大工からの転身

約30年、大工として従事されてきた不殿裕史さん。ここ数年仕事が減少していたため、大工以外の道を考え始めます。妻の両親の存在で農業を意識したこともあり、JAや役場

へ相談に出向き就農を決めます。そ

こで多気町が委託する3名のいちご栽培サポーター1人を紹介され、1年間の研修期間を経て令和6年4月に新規就農者として自立を果たします。13アール4棟のハウスを自ら建築。大工としてのコストダウンは図れましたが、ハウスの設備投資費に「改めてイチゴ生産者としての覚悟を決めました」。昨年の12月に初めての収穫を迎え、義両親や妻、子どもたちも楽しみにしてくれたそうです。「研修、準備期間も含め大変なことばかりでした。家族の応援がなければここまでたどり着けることはなく感謝しかありません」と語ります。「品種は章姫です。今年は三重県発の新品種である「うた乃」にも挑戦したい」と意気込みます。

時代や世代、時空を越えて

初収穫を迎えたいちごは「山作いちご」で売り出します。子どもたちが手伝ってくれたら、農家としては5世代の繋がりになりますね。「山作みかん直売所」が地域住民にとって存在感のある場所として再び輝きを放つ可能性を見出していきたい。と語る裕史さんの挑戦はここからがスタートです。



女性のための女性大学 JA多気郡～あぐりLady～開講



12月25日、第1期女性大学が開講しました。女性大学は、より多くの方にJA多気郡の活動にご参加いただき、地域農業を共に応援する仲間づくりを目指して始めました。

奥田元康常務理事の開講の挨拶と入学証書の授与式が行われたあと、最初の講座「クリスマスケーキ作り」を開催。この講座では、JA多気郡管内の生産者が作った自慢のイチゴを使用。受講いただいた生徒のみなさんは、生活指導員が用意した米粉で作ったスポンジケーキに、生クリームなどを使いデコレーションに挑戦しました。



子どもたちの農業体験



12/16 外城田小学校・脱穀体験



収穫後はヤギの餌になりました



12/9 日進小学校・収穫体験



各地の小中学校3年生が大豆の収穫と脱穀体験

小学校では、3年生の国語の授業で「すがたをかえる大豆」というお話を勉強します。それに合わせて、各小学校では、食育を兼ねて大豆を育てる取り組みを行っています。



12/17 相可小学校・脱穀体験

NEWS FLASH

-ニュース フラッシュ-

12月6日

いちごの目揃え会
開催 いちご部会



本格的ないちごシーズンを前に市場担当者を迎え、管内のいちご生産者が参加し、出荷規格などを確認する目揃え会を開催しました。JA多気郡の主力品種である「章姫」と「かおりの」それぞれの品種に応じた着色具合などを、サンプル品である現物で確認しました。



12月3日

レンコン収穫



JA多気郡では管内の特産品化を目指し、5月から乾田レンコンの試験栽培を開始。11月下旬から初めての収穫作業を開始しました。職員が栽培から出荷までを行い、農産物直売所スマイルの他、県内のスーパーで販売し、県内でのレンコン栽培の周知を図り生産者を募っています。

12月10日

白ねぎ目揃え会開催
白ねぎ部会



市場担当者を迎え、現在の情勢や出荷規格を確認しました。冬の鍋にかかせない白ねぎですが、今シーズンは気温の下がるのが遅く、太さ不足が懸念され、生産者はサンプルを手質問するなど熱心に出荷基準を確認しました。



12月4日

献血で地域貢献



日本赤十字社の献血バスをJA多気郡の本店に派遣いただき、職員が献血を行いました。事前周知を行い、本店以外の職員も献血に参加しました。血液は長期保存ができないため、恒常的な献血活動が必要とされており、JAでは定期的に献血活動を行っています。



12月24日

大豆選粒機講習会



大豆生産者の方に使用いただいている大豆選粒機の使用法について、生産者の世代交代も増えていることから、正しい使い方を知りたいとの声が多くあがった事を受け、メーカーのヤンマーアグリジャパン株式会社にご協力をいただき、講習会を開催しました。講習会には13名が参加し、メモを取るなど熱心に受講いただきました。

大豆生産者の方に使用いただいている大豆選粒機の使用法について、生産者の世代交代も増えていることから、正しい使い方を知りたいとの声が多くあがった事を受け、メーカーのヤンマーアグリジャパン株式会社にご協力をいただき、講習会を開催しました。講習会には13名が参加し、メモを取るなど熱心に受講いただきました。

12月25日

柿剪定講習会開催



講師に普及センターの職員を迎え、毎年好評をいただいている柿剪定講習会を、今年も開催しました。収穫量に直結する大切な作業とあって、ベテランの生産者も多く参加いただきました。一通り説明を聞いたあとは、個別で質問するなど、約1時間の講習は有意義なものとなりました。

講師に普及センターの職員を迎え、毎年好評をいただいている柿剪定講習会を、今年も開催しました。収穫量に直結する大切な作業とあって、ベテランの生産者も多く参加いただきました。一通り説明を聞いたあとは、個別で質問するなど、約1時間の講習は有意義なものとなりました。

12月26日

防災訓練実施



本店職員が参加し、防災訓練を実施しました。消火活動の訓練では、消火器の使い方を地域の消防団に加入する職員の指導を受け実施しました。そのあと、明和消防署に協力いただき、AEDの使用方法など救命講習も実施。参加した職員は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)に息を切らしながら懸命に取り組みました。

本店職員が参加し、防災訓練を実施しました。消火活動の訓練では、消火器の使い方を地域の消防団に加入する職員の指導を受け実施しました。そのあと、明和消防署に協力いただき、AEDの使用方法など救命講習も実施。参加した職員は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)に息を切らしながら懸命に取り組みました。

12月14日

農産物直売所 スマイル多気店で感謝祭



野菜価格の高騰を受け、JA多気郡では地域の皆さまに少しでもお値打ちに地元の野菜を届けたいとの思いから、感謝祭を開催しました。感謝祭では、職員が育てたレンコンの試食も。この試食は、自然の味処すまいるの料理長が作った特製のれんこんきんぴらで、ごま油の風味で美味しいと好評。沢山の方がご来店され、大盛況となりました。

12月17・18日

葉付きみかんの出荷 葉付きみかん部会



強い甘味と独特の爽やかな香りが特徴の葉付きみかん。今年16日から集荷が始まり、17日と18日の2日間、多気の共同選果場で出荷作業を行いました。生産者ら約30人が集荷された葉付きみかんを手作業で、大きさや傷の有無、葉の枚数などを確認し、サイズ分けや箱詰め作業に追われました。

強い甘味と独特の爽やかな香りが特徴の葉付きみかん。今年16日から集荷が始まり、17日と18日の2日間、多気の共同選果場で出荷作業を行いました。生産者ら約30人が集荷された葉付きみかんを手作業で、大きさや傷の有無、葉の枚数などを確認し、サイズ分けや箱詰め作業に追われました。

12月19日

いちご巡回



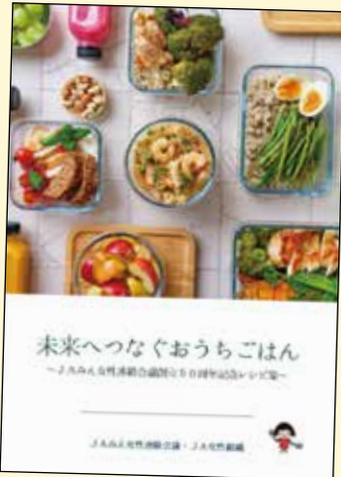
今年10月の気温が高く、いちごの花芽が遅くなったこともあり、サイズも小ぶりのものが多かったものの、この時期としては糖度の高いいちごとなりました。12月に入っても気温が高かったこともあり、ミツバチの受粉作業が遅れている圃場もあり、営農指導員と普及センターの職員が対応を提案しました。

今年10月の気温が高く、いちごの花芽が遅くなったこともあり、サイズも小ぶりのものが多かったものの、この時期としては糖度の高いいちごとなりました。12月に入っても気温が高かったこともあり、ミツバチの受粉作業が遅れている圃場もあり、営農指導員と普及センターの職員が対応を提案しました。



県下JA女性組織で「あぐりカルタ」を作製!

「食と農」を未来へつなぐ



JAみえ女性連絡会議が創立50周年を迎える節目を記念して、県下JA女性組織が協力して「あぐりカルタ」を作製し、感性に溢れた読み札のカルタが完成しました♪

また、各JA女性組織メンバーが未来の子どもたちに伝えたい“郷土料理”や思い出が詰まった“家庭料理”を集めたレシピ集「未来へつなぐおうちごはん」を作製しました。



▲JA多気郡女性部の作品



令和6年12月4日(水)には、三重県総合文化センターでJAみえ女性連絡会議創立50周年記念大会を開催しました。

歴代会長を招き、当時の思い出やこれからの女性組織に期待することをお話しいただきました。

また、県下JA女性組織の代表者より「食と農」に根ざした活動の取組紹介やレシピ集作製における調理風景の動画上映などを行いました。

最後に、シャンソン歌手の佐々木秀実氏による記念講演とミニコンサートがあり、とても盛り上がりました♪

記念大会では、各JA女性組織がブースを設け、展示会を行いました。JA多気郡女性部では、手芸クラブの作品を展示しました。



昼食時には即売会が行われ、とても賑わいました。JA多気郡女性部は、えごま米麺とえごま葉茶・帽子を販売しました。





女性部 in ちいき

12月1日 奥伊勢支部

洋風しめ縄とリース作り

12月9日 明和支部

4 質の高い教育を
みんなに



明和支部では6名、奥伊勢支部では16名が参加して、好評の洋風しめ縄作りとクリスマスのリース作りを行いました。

明和支部が作ったリースは、クリスマスのあと、飾りを差替えてしめ縄にリメイクできます。奥伊勢支部では、リースとしめ縄両方にチャレンジしました。



明和支部



明和支部作品



奥伊勢支部



奥伊勢支部作品

12月5日

手芸教室 奥伊勢支部

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



家の光に掲載されていた多肉植物の寄せ植えに挑戦しました。15名の参加者は、配置を考えるのに苦心しましたが、完成した寄せ植えは、満足の仕上がりとなりました。

12月19日

麺つゆ作り 多気勢和支部

2 食糧を
ゼロに



多気勢和支部では、好評の麺つゆ作りを夏と冬の2回開催しています。夏はそうめんのつゆに大活躍。「魚の煮つけやイモの煮ところがしが簡単に味付けできていい」と今回の参加者はつゆの万能さにリピートされているとのことでした。



12月22日

親子でクリスマスケーキ作り 多気勢和支部

2 食糧を
ゼロに



7組の親子が参加して、クリスマスケーキ作りに挑戦しました。生クリーム絞りに悪戦苦闘したり、イチゴを沢山並べたり、それぞれが自分好みのクリスマスケーキ作りを楽しみました。



12月22~24日

クリスマスケーキ作り 奥伊勢支部

2 食糧を
ゼロに



奥伊勢支部では、スポンジから手作りしています。このスポンジは米粉を使ったこだわりのもので、毎年大好評です。家に持ち帰って各家庭でデコレーションする方や、みんなで一緒に作られる方それぞれに、クリスマスケーキ作りを楽しんでいただいています。今年も自慢のクリスマスケーキが完成しました。



スマイル

多気郡 農産物直売所



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「ナバナ」



春を告げる栄養満点野菜 地中海沿岸が原産地

ナバナはアブラナ科の花の総称です。「菜の花」や「花菜(はなな)」とも。小松菜やハクサイ、チンゲンサイなどもアブラナ科の野菜。菜の花には観賞用の他、菜種油用のナタネ、食用のナバナがあり、それぞれ品種が異なります。

日本には奈良時代以前に伝来し、食用されていたと考えられています。江戸時代には照明などの用途に使う菜種油が使われていました。明治時代には西洋種のナバナが導入され、昭和になると食用としての品種改良が進みました。

ナバナの栄養

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類が豊富です。

選ぶポイント

つぼみは硬く、開く前のものがよいです。葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

ナバナの保存方法

まず、束ねたテープなどは必ず外しましょう。湿らせたキッチンペーパーで包めば、野菜室で2~3日保存できます。

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 2月19日(水)

お米の日 第1土曜日・第3土曜日【今月は1日・15日】

ポイント2倍デー 毎週火曜日・第1土曜日・第3土曜日
定休日の翌日【今月は20日(木)】

 PayPay がご利用いただけます!

にんじんのチヂミ



材料（4人分）

にんじん	1本（250g）
豚バラ肉（薄切り）	100g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	80g
かたくり粉	40g
塩	小さじ1/2
水	200ml
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
《たれ》	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
いりごま（白）	小さじ1

作り方

- ① にんじんの皮をむき、150グラムは千切り、100グラムはすりおろす。
- ② 豚肉を3センチほどに切り分け、塩こしょうで下味をつける。
- ③ ボウルに小麦粉、かたくり粉、塩を入れ、水を加えながらよく溶かす。
- ④ 粉っぽさがなくなったら、すりおろしたにんじんを加えて混ぜ、千切りにしておいたにんじんの半分も生地に加える。
- ⑤ フライパンに油を引き、温まったら一度火を止め、豚肉を重ならないように並べる。
- ⑥ 再び火をつけて、豚肉の上に生地を流し入れる。
- ⑦ 生地を薄く広げたら、残しておいたにんじんの千切りをのせ、中火で3、4分焼く。
- ⑧ 焼け具合を確認して裏返し、フライ返しで押さえながら4分ほど焼く。
- ⑨ フライパンのふちに沿ってごま油を回し入れ、香りがたったら、焼き上がり。

《たれの作り方》

器に砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を入れてよく混ぜ、いりごまを浮かせる。

ナス



●栽培計画

月	4	5	6	7	8	9	10
冷涼地		種まき	生育	収穫			
中間地		種まき	生育	収穫			
暖地	種まき	生育	収穫				

長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさとは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】長卵形の「千両二号」（タキイ種苗）、長形の「筑陽」（タキイ種苗）、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【苗の選び方】ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がおすすめです。良い苗は、①本葉が7〜9枚ほどで、双葉が残っている ②幹が太くて、全体的にずんぐりしている ③葉脈は鮮やかな紫色 ④1番花、あるいはそのつぼみが付いている ⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

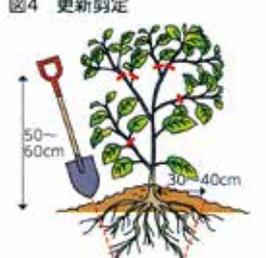
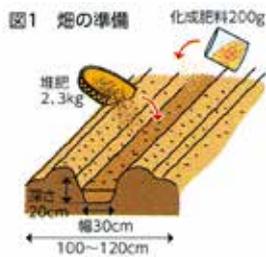
【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100×120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。

【追肥・灌水(かんすい)】収穫が始まる頃からマルチを

提供 園芸研究者 成松次郎



- 《病害虫薬剤》
- ★アブラムシ、ハダニ マラソン乳剤 20000〜30000倍 1000〜3000L/10a 収穫前日まで
 - ★テントウムシダマシ スミチオン乳剤 10000〜20000倍 1000〜3000L/10a 収穫前日まで
 - ★うどんこ病 トリフミン水和剤 30000〜50000倍 1000〜3000L/10a 収穫前日まで

《栽培のポイント》

圃場の選定として、ナスは連作障害が出やすいため、ナス科作物を育てた圃場は避けるようにしましょう。

ナスの定植時期の目安は、晩霜の心配が無く最低気温10℃以上、最低地温15℃以上になった頃です。露地栽培では5月上旬頃、トンネル栽培では4月中下旬頃になります。

ナスは多肥を好むので、元肥は効果が長い期間続く肥料を使うことをオススメします。

定植は活着の良否がその後の生育に大きな影響を及ぼすので、晴天の午前中に行います。あらかじめ鉢に十分灌水しておき、植穴にもたっぷり灌水してから定植します。

梅雨明け後の高温と乾燥はナスにとって好ましくありません。乾燥したときは、畝間にたっぷり水を与えます。畝間灌水は夕方に行い、翌朝には水が畝間に溜まっていらないようにし、毎日行います。乾燥防止のため、敷きワラ等を行うのも良いでしょう。土壌が乾燥すると生育が悪くなり、収量も減少します。また果実のつやも悪くなるので、灌水はとて重要となります。

剪定は7月中旬〜8月上旬までに行います。主枝は強い芽が残るように2分の1の長さとなるように切ります。側枝は第1わき芽は残し、第2・3わき芽は取るようにします。こうして日当たりを良くし品質の良いナスを収穫します。



明和宮農センター 谷口大将 宮農指導員

はばたき俳壇

北村 純一 選

今月の課題(猫の恋・椿 他当季雑詠)

ハガキに三句投句していただき20日までにお送り下さい。

JA多気郡はばたき俳句教室 〒515-0321 多気郡明和町大字齋宮1831番地21

◆ 北風の耳に残りし藪雀 朝夕の会議なのか藪に集まる雀達。円らで愛らしい雀も 幾百羽の集団となれば藪を揺さぶる大騒ぎ。北風に立ち向かう力強い大合唱。	大台 下真手 山本 岩生
◆ 湯上がりに爛か冷かの蕪漬け ほっと一息湯槽に浸かった処から晩酌の楽しみは始まる。 一日の締めくくりをさりげなく「蕪漬け」の様にさつぱりと詠んだ軽快な句。	明和 有爾中 東 清隆
◆ 着ぶくれてバス満員で大笑ひ 田舎の巡回バスでしょうか顔なじみがそれぞれに着ぶくれて。 限られた空間設定と豪快な詠みぶりがこの句を生き生きとしてくれる。	明和 山大淀 加藤 明子
◆ 北風や空に争ひあるやうに 沖黒しやがて北風吹くと聞く	明和 明星 栗谷 勇
◆ 北風の洗濯物がダンスかな 多気 朝柄 床鍋 郁子	
◆ 北風に忘れ風鈴鳴りやまず 明和 山大淀 大畑 葉子	
◆ 北風の今日はふきげんさからわず 明和 有爾中 石田 昌子	
◆ 手加減知らずの北風窓たたく 明和 大淀 辻 秀子	
◆ バケツ蹴り北風不満気味の夜 兵庫 明石 小田 慶喜	
◆ 北風の止んで不意打ち不整脈 多気 丹生 森本 欣也	
◆ 北風に死を願はずに死を想ふ 明和 平尾 石川 千恵	
◆ 亡き母の千枚漬の蕪厚し 多気 相可 森本 寿郎	
◆ 老ひたれば蕪の丸さに近づかむ 大台 下三瀬 廣田 玲子	
◆ 蕪漬けて人參少し秋の色 大台 高奈 野村 篤子	
◆ 温つたかやとろけて香るかぶら汁 明和 平尾 中村 敏雄	
◆ 赤かぶの鮮やかなるを酢につけて 大台 下三瀬 中西 幸子	
◆ とびとびに抜きし蕪の落し穴 明和 有爾中 石田 香	
◆ サク／＼と刻むも楽しかぶら漬 多気 野中 浅井 たづ子	
◆ 熊野路風も通るや落ち葉掃き 大台 下三瀬 西岡 やすを	
◆ お取越紅葉に染まり経をよむ 多気 荒蒔 西村 美智子	
◆ 冬至湯に入り感謝の八十路過ぎ 大台 高奈 中野 美津	
◆ 焼諸の匂ひ胸より帰路の夜 明和 北藤原 北山 いつ子	
◆ 薬草の名札残して未枯るる 明和 山大淀 濱口 孝子	
◆ からくりの根付け細工や年の暮 明和 養村 野田 美保子	
◆ もぎたての柚子をジャムにす飯々し 大台 大井 上平 仁美	
◆ うたた寝のはらりはらりと雪の積む 多気 平谷 良雪 雅	
◆ 枯れ枝に暮れゆく年のからすうり 多気 土羽 中瀬 紀子	

純一

警察からの お知らせ

騙されないで！ インターネット上のトラブル に注意を！

スマートフォンやパソコンでこんなこと
ありませんか？

●パソコンでサイトを閲覧中、突然大音量で警告音が鳴り、ウイルス感染の警告画面が表示された。

▶サポート詐欺です！

焦って画面に表示された番号に電話すると、サポート費用を支払うように言われます。一度パソコンの電源を切りましょう。

●ネット銀行から「不正アクセス」「個人情報の確認」「取引停止」などというメールが来た。

▶フィッシング詐欺です！

メールに記載されたURLを押すと、ID、PW(アイディー、パスワード)を入力する画面に移行します。入力すると個人情報を教えてしまうので、メールは無視しましょう。

心配な場合は、ネット銀行の本来の連絡先を調べて確認しましょう。

●災害発生に関連して、二次元コードを添付して寄付や支援物資を募るメールが送られてきた。

▶偽情報の可能性があります！

寄付や支援物資は、信頼できる団体等に送りましょう。

—「おかしいな」と思ったらまず相談を！—

松阪警察署：0598-53-0110
大台警察署：0598-84-0110

おもしろ 川柳

〈募集〉お孫さんや家族、友人とのいろいろな出来事を川柳にして下記までお送り下さい。〈JA多気郡 企画管理課〉
〒515-0321多気郡明和町 大字齋宮1831番地21

※応募作品は、本人が制作した未発表のものに限ります。

◆気があせる やる事だらけの 年の暮れ 〈多気町 床鍋 郁子さん〉	◆おそろしや チャリの特訓 古希すぎで 〈多気町 西村 美智子さん〉
◆歳重ね あつという間に 一年過ぎ 〈明和町 久田 千鶴さん〉	◆HとL 増えて落ち込む 特定健診 〈明和町 中村 敏雄さん〉
◆人參の おでんが美味しい あちちちち 〈兵庫県 小田 慶喜さん〉	◆聴こえぬが 孫の話は 分かるじい 〈明和町 小林 薫さん〉
◆正月も 来てもいいのよ サンタさん 〈兵庫県 小田 和子さん〉	◆何もなく あつと言う間の 一年に 〈明和町 中村 貴美子さん〉
◆幸福は 人手借りずに 生きる日々 〈多気町 森田 堅三さん〉	◆満月を 西に見送り 太陽を東 〈明和町 中山 幸子さん〉
◆五七五 うかばぬことば 頭いたし 〈多気町 河合 眞澄さん〉	◆寝返りを 極度に嫌う 昔の猫 〈多気町 長井 均さん〉
◆嫁の頃 我慢がまんのお けくれで 〈多気町 中瀬 紀子さん〉	◆カラオケや 歌えないけど 聞くの好き 〈明和町 平野 たかよさん〉
◆風強し 尻がダンスを 踊ってる 〈大台町 神部 勝之さん〉	◆7町の 田圃返して 友安堵 〈多気町 宮前 邦子さん〉

Q. 先日、歩道を歩いていた時に前から来た自転車とぶつかりそうになりました。自転車に乗った人は携帯電話で通話をしていたので、電話に気を取られ、私に気がついていなかったのだと思います。自転車のながらスマホは何か違反にはならないのでしょうか？

A. 自動車や原動機付自転車(原付)等の「車両」については、携帯電話で通話したり、携帯電話の画像を注視したりしながら運転すること(いわゆる「ながらスマホ」)は、道路交通法により禁止されていることはご承知のとおりです。自転車も「車両」に該当しますので、自転車運転中のながらスマホも当然に禁止されています。ただし、自転車運転中のながらスマホの罰則は、5万円以下の罰金にとどまり、自動車や原付に比べて罰則は緩和されていました。

もっとも、スマホを見ながら運転していた自転車と歩行者等が接触し、歩行者等が死亡したり、重傷を負ったりする交通事故が全国で相次ぎました。そこで、道路交通法が改正され、令和6年11月から、自転車運転中のながらスマホの罰則が強化されることになりました。

具体的には、①携帯電話等(スマートフォンなど)を手に持ち通話のために使用しながら自転車を運転した場合、

②携帯電話等(スマートフォンなど)の画面に表示された画像を手で保持して注視しながら自転車を運転した場合には、6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金が科されることになりました。また、携帯電話等(スマートフォンなど)を使用又は画像を注視しながら自転車を運転して、事故などの交通の危険を生じさせた場合には、1年以下の懲役又は30万円以下の罰金が科されることになりました。

なお、スマホスタンドを利用してスマートフォンのナビを利用される方もみえるかと思いますが、スマホスタンド自体は問題ありません。ただし、運転中にナビなどの画面を注視することは違反となりますので注意が必要です。

ながらスマホに限らず、自転車の運転に関し一定の違反行為(危険行為)を3年以内に2回以上反復して行った方については、自転車運転講習の受講が命じられる制度も創設されています。

自転車も自動車や原付と同様に危険な乗り物ですので、ルールを守って安全に乗りたいものですね。



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
「章姫いちご」
をプレゼント!

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え → A B C D E F

よこのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて〇〇〇が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、〇〇〇〇のよい先輩
- 看護師〇〇〇ともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた〇〇〇があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

たてのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大〇〇です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る〇〇入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗い物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

応募締切
令和7年2月20日(木)

《先月号の答え》

A ゲ B イ C シ D ユ E ン



LINE



応募フォーム

《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。★LINEのトーク画面・HPの応募フォームからもご応募いただけます★
《個人情報取扱について》ご記入いただきました個人情報は、プレゼントの発送以外には使用いたしません。

①	ハ	②	ツ	③	コ	④	メ	⑤	カ	⑥	キ
⑦	ガ	⑧	イ	⑨	キ	⑩	マ	⑪	ツ	⑫	ゲ
⑬	キ	⑭	ー	⑮	ブ	⑯	ジ	⑰	キ		
⑱		⑲	ド	⑳	ク	㉑	シ	㉒	ヨ	㉓	カ
㉔	コ	㉕	カ	㉖	ユ	㉗	マ	㉘	フ		
㉙	イ	㉚	ラ	㉛	ン	㉜	セ	㉝	ボ	㉞	ネ
㉟	モ	㊱	チ	㊲	レ	㊳	ン	㊴	コ	㊵	ン

おいしく食べて冬の健康な体づくり

もう2月ですが、正月に食べ過ぎて顔や体がむくんだり、体が重いと感じたりすることはありませんか？

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。今回はむくみ解消に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

■ カリウム

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含



まれています。水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお薦めです。また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いでしょう。

■ アルブミン

血液に含まれるタンパク質の一種アルブミンには、体液の濃度を調整する働きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。

また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりにも欠かせない栄養素のため、タンパク質を食事で取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。

カリウム、アルブミンを取ることでも大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。

シルバークロニクル

【12月24日】

日本海側では雪が降り、ホワイトクリスマスになりました。管内はホワイトクリスマスとはいきませんが、すまいるでもクリスマス会を行いました。スタッフ、利用者様も赤い三角帽を被り、ハンドベルでジングルベルを奏で、その後は「雪」を歌いました。すまいる内には素敵な音色が流れ、クリスマスの雰囲気になりました。



クリスマスケーキです！ロールケーキに生クリームを絞り、赤いイチゴジャムをトッピング♪ 美味しくそうなケーキが出来あがりました。ご自身で作られたケーキは、ちだんと美味しく、皆さん笑顔であつという間の完食となりました。

【12月30・31日】

今年も残すところあとわずか。本日の昼食は「海鮮かき揚げ乗せ年越しそば」をご用意しました。皆さん美味しいと好評でした。年越し蕎麦には悪いものと縁を切り、新年を気持ちよく迎えたいという意味が込められているそうです。

新しい年も、様々なイベントで皆様と楽しく過ごしたいと思っております。



【2月行事予定】

- ・3月の壁面飾り作り
- ・3月のカレンダー作り



JA多気郡・2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
<p>【燃料配送センター】 ご家庭で暖房や給湯に使用される灯油、営農用の軽油をご自宅まで配送いたします。 ☎0598-39-3672 平日8:45~17:00 【携行缶(ガソリン・軽油)・混合缶対応】 ●真手給油所 月~土・祝日 営業時間内</p>						<p>1 仏滅 😊 ・スマイルお米の日</p>
2 大安	3 赤口	4 先勝 😊	5 友引 ・女性部手芸教室 (多気)	6 先負	7 仏滅	8 大安
<p>明和地区多気地区 合同農機展示会</p>						<p>真手給油所ポイント2倍デー</p>
9 赤口	10 先勝	11 友引 😊 建国記念の日	12 先負	13 仏滅 ・女性部お料理クラブ(明和)	14 大安	15 赤口 😊 ・スマイルお米の日
<p>直売所スマイル多気店 コスト☆フェア</p>						<p>真手給油所ポイント2倍デー</p>
16 先勝	17 友引	18 先負 😊	19 仏滅 ・無料法律税務相談会 (本店10時~12時)	20 大安 😊	21 赤口 ・女性部手芸教室 (明和)	22 先勝 ・農業用廃プラスチック回収
<p>直売所スマイル 定休日</p>				<p>真手給油所感謝デー</p>		
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅 😊 ・レインボー体操クラブ(多気)	26 大安 ・スマイル肉の日	27 赤口	28 友引	 JA多気郡 マスコットキャラクター たきモ
<p>真手給油所ポイント2倍デー</p>						



おもしろ農産物

明和町のTさんの畑にやってきた、ツインズ野菜のトマトちゃんときゅうりくん。切ってみると、仲良く寄り添い合って育ったことが良く分かりますね。皆さんの畑で、おもしろい形をした農産物が採れましたら、是非ご連絡ください。

理事会だより

12月24日 開催
《第1号議案》
 役員賠償責任保険の継続加入について
《第2号議案》
 金融窓口における昼休みの導入について
以上すべて承認されました

農業用廃プラスチック回収のお知らせ

産業廃棄物処理規制で農業用廃プラスチックの処理にお困りの組合員を対象に、下記の要領にて回収させて戴きますのでご利用下さい。

下記のポイントを厳守し、正しい収集処理にご協力をお願いします

①回収は農業用廃プラスチックに限ります。

育苗箱・肥料袋・ハウスビニール・マルチ等
土・水・水滴・作物等を混入させないで下さい。
農薬のプラスチック容器は回収できません。

②なるべく小さくまとめて下さい。

「バラバラ」にならないようお願いします。
風などで飛ばされないような処理をお願いします。

③印鑑を持参して下さい。

(朱肉印をご用意下さい。※シャチハタ不可)

回収した廃プラスチックはマニフェスト制度(産業廃棄物管理票)により適正に処理します。そのため皆様より委任状をいただく事になります。

印鑑がない場合は、処理をお受けできません。

④処理経費及び支払方法

回収当日に、現金でお願い致します。

【150円/kg(税込)】

⑤回収日・場所

令和7年2月22日(土)
多気営農センター ☎0598-39-6170
※多気地区以外の方もご利用出来ます。

⑥回収時間

午前9時から11時00分まで

※お願い

●収集場所では係員の指示に従い、スムーズな収集にご協力ください。●計量はトラックスケールで行います。運転の不安な方は係員へお伝えください。



お問い合わせは最寄りの各営農センターまで

明和地区・多気地区合同 農機展示会開催のお知らせ

開催日時:2月7日(金)9:00~16:00
開催場所:多気整備工場 多気町四神田340-2
13時30分から、刈払機の安全講習会も実施します。

虹のホール明和よりご連絡

ご不便をおかけしますが、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いたします。
JA多気郡 葬祭課 ☎0596-52-2442

3月1日(土)より下記の通り、ホール内の工事を行います。
工事内容:ホール内エアコンの入替作業
工事期間:2025年3月1日(土)~31日(月)
作業時間:8時30分~17時00分



12/25

大台町社会福祉協議会と交流会



講師の
中澤真規さん



3月に味噌造りを開催して以来2度目となる交流会を実施。今回は、野菜ソムリエ上級プロである中澤真規さんを講師に迎え、バナナ講習会を開催しました。中澤さんは、第11回野菜ソムリエアワードで金賞を受賞された方で、野菜ソムリエの資格を持つ吉田みやこ生活指導員と交流があることで、今回の講習会が実現しました。奥伊勢地区女性部のメンバーや地域の子どもたち20名が参加しました。

珍しいバナナの特徴を勉強したあとは、食べ比べやフライパンで調理したバナナなどを試食。初めて食べたバナナもあり、楽しくバナナについて勉強することができました。

春爛漫のJAバンクで
おトクをゲット!!

プレミアム キャンペーン 2025

期間 令和7年2月17日(月)～令和7年3月21日(金)

期間中、スーパー定期貯金(期間3ヶ月/自動継続)を
ご新規で50万円以上 お預け入れの個人の方

キャンペーン金利

税引前適用金利

(税引後
年1.195%)

スーパー
定期貯金
3ヶ月

年1.5%

でお預かりいたします。

たとえば300万円
お預け入れの場合

300万円をスーパー定期貯金にお預け入れいただく
3か月後(90日の場合)の
お受取利息は ※税引後利息

約8,842円

300万円×1.5%×90/365日=税引前利息11,095円
11,095円-税金2,253円=8,842円
※金額は概算ですので、実際の金額と異なる場合があります。

◎**ご新規のお預け入れ**とは、令和7年2月17日(月)から定期貯金預入日までに、現金・お振り込みなどによりお預け入れされたご資金です。ご本人さま名義で当JAの他の店舗からお預け替えされたご資金、令和7年2月16日(日)までに普通貯金にお預け入れされたご資金、およびすでに当JAにお預けいただいている貯金の振替・中途解約・ご継続は対象外とさせていただきます。

※多気郡(多気町・明和町・大台町)以外のお客様の場合は、すでに当JAとお取引のある方に限らせていただきます。

対象商品 スーパー定期貯金(3ヶ月/自動継続)

新規お預入金額 50万円以上

ご留意事項 ●個人のお客さまが対象となります。●窓口および渉外担当者でのお申込みに限ります。(ATM・ネットバンクでのお預け入れは対象外とさせていただきます。)●表示の金利の適用は初回満期日までとし、自動継続後の金利は継続日当日のスーパー定期貯金の店頭表示金利とさせていただきます。●この貯金は原則として満期日前に解約できません。●満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。●お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。●当JAが実施する他の定期貯金商品との併用はできません。●本商品は金利環境等の変化により、キャンペーン期間中であっても商品内容を変更したり、取扱いを中止することがあります。●本商品は貯金保険制度の対象商品です。●景品のプレゼントはございません。●店頭にご商品概要説明書をご用意しております。

詳しくは最寄りの各支店窓口もしくは渉外担当者までお問い合わせ下さい。

