

農をつなぐ

はばたき

令和8年

4月

No.438

表紙モデル
募集中!

詳しくは企画管理課まで
☎0596-52-0121



写真左 スマイル明和店 組合長賞 長谷川 莉希ちゃん、裕飛くん
写真右 スマイル多気店 組合長賞 森脇 理沙ちゃん

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!



子どもたちの食農体験

食農教育とは、食事の多彩な役割の重要性を伝えていく「食育」に加えて、食を支えている「農業に関する知識や体験」などを含む教育のことを指します。

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、JAでは各小学校で「牛乳パックで作る手作り豆腐」や「味噌造り」の出前授業を行っています。



2/29
宮川小学校



2/10
斎宮小学校



2/13
川添小学校



2/25
日進小学校



2/26
川添保育園



大台町にある川添保育園では、食育に積極的に取り組まれており、今回は依頼を受けて特別に保育園でも味噌造りの出前授業を行いました。丸める作業では、普段からの泥遊びの経験で、とても上手にできました。

女性部 in ちいき



栗谷地区の味噌造り



2 肌糠を
ゼロに



4 質の高い教育を
みんなに

2月は、毎年恒例となっている味噌造りが各地区で開催されました。昆布やしいたけを入れて、自分好みに工夫するベテランの女性部員もいらっしゃいました。

2月15日は、大台町栗谷地区で発見され栽培されている伝統の大豆「なりすけ」を使用した味噌造りにも参加しました。

2.17 キャベツの収穫体験 津田小学校



JA多気郡の子会社である株式会社多気郡アグリサポートがキャベツを栽培している明和町のほ場で、津田小学校の1、2年生がキャベツの収穫体験を行いました。子どもたちは、自分の顔ほどもあるキャベツを、元気よく運んでいきました。

後日、子どもたちから収穫体験の感想も寄せられました。

NEWS FLASH

—ニュース フラッシュ—

2月6日

水稻育苗 担当者研修実施



各地区にある育苗センターが稼働するにあたり、育苗の知識を学び、より良い苗を生産者に提供することを目的として、担当職員を対象とした研修を実施しました。普及センターの職員を講師に迎え、温度や灌水管理のポイントなど、データを元にした育苗管理について学びました。



2月3日

小麦巡回



11月の初旬頃から播種作業を開始した各ほ場を巡回しました。この時期の巡回は、葉齢や天候から追肥のタイミングを見極め、生産者に伝えるために行っています。12月までは比較的気温が高い傾向にあったものの、1月以降は気温が低く降水量が少なかったため、生育の遅れが多く見られました。



2月12日

大豆検査



各地域で収穫された大豆の検査を、農産物検査員の資格を持つ職員が実施しました。変質粒など色や形を基準に照らし、5段階の等級に評価していきましました。



2月4日

イチゴ巡回



各ほ場、1番果の終盤から2番果へと移行時期を迎え、一部ではアブラムシの発生が目立つほ場や、ハダニの発生も散見され、防除の指導を行いました。



2月14日

農業用 廃プラスチック の回収



農業用廃プラスチックは、産業廃棄物処理規制の対象となるため、処分が難しいことから、JAでは年2回、回収日を設け実施しています。2月は延べ37人が利用し、回収量は2,720kgとなりました。回収した農業用廃プラスチックは、産業廃棄物処理業者へ委託し、適切に処分しました。



2月15日

第19回美し国三重市町対抗駅伝 JAバンク三重協賛



今年も美し国三重市町対抗駅伝が開催され、明和町・多気町・大台町の各チームが、津市の県庁前から伊勢市の三重交通Gスポーツの杜伊勢(県営総合競技場)までの42.195キロ10区間でタスキを繋ぎ、多気町が町の部3位、明和町は6位、大台町は10位となりました。



2月5日

トマト巡回



明和、多気両方の営農センター所属の営農指導員と一緒に、両地区のトマト生産者のハウスを巡回しました。気温が低い傾向となっており、生育に少し遅れが見られたものの、病害虫の被害が少なく、概ね順調となりました。



明和、多気両方の営農センター所属の営農指導員と一緒に、両地区のトマト生産者のハウスを巡回しました。気温が低い傾向となっており、生育に少し遅れが見られたものの、病害虫の被害が少なく、概ね順調となりました。

アンパンマンと 楽しく交通ルールを学びました!

2月7日、BANKYO文化会館にて、JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催。115組の親子が参加しアンパンマンたちと交通ルールを学びました。ステージにアンパンマンたちが登場すると、子どもたちからは歓声が上がり、会場は一気に笑顔に包まれました。信号機の色の意味をアンパンマンたちと一緒に学んだり、楽しみながら交通ルールを身につける時間となりました。

楽しく学んだ経験が、日々の安全な行動につながり、子どもたちが交通事故被害に遭わないことを期待しています。



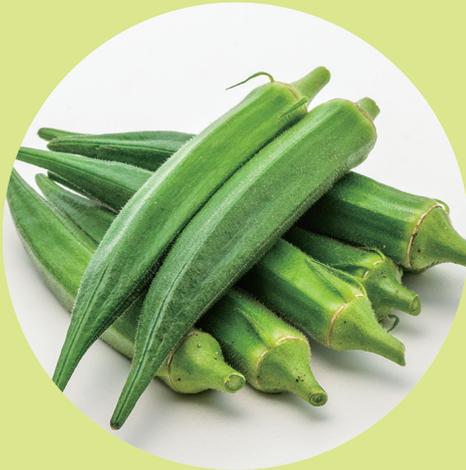
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

2/13 防災訓練実施



安全な職場づくりを目指し、本店にて防災訓練を実施しました。津波が本店に到達したという設定で行い、職員は非常用階段から屋上へ避難しました。また、スマートフォンを活用した安否確認報告も実施しました。その後、明和消防署から救命救急士の方にお越しいただき、救命講習を開催しました。救急車が到着するまでの間に蘇生術が実施された場合、救命率は約3倍に高まり、AEDを使用した場合は約4割強になるという結果が出ているそうです。JA多気郡では各施設にAEDを設置しています。施設の近くで万一の事が起きた際には、皆さんにも思い出していただき、役立てていただきたいと思います。

オクラ



●栽培計画 ●種まき ●苗作り ▲植え付け ◡トンネル — 生育 ●収穫

月	3	4	5	6	7	8	9	10
冷涼地			●	▲	◡	—	●	●
中間地		●	▲	◡	—	●	●	●
暖地	●	▲	◡	—	●	●	●	●

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

提供：園芸研究者 成松次郎

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

「品種」「アーリーファイブ」「タキイ種苗」「ピークファイブ」「サカタのタネ」、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

「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程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保する

ため黒マルチを張ります。「種まき」高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまう。地温が15度以上になったら種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は強く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

「管理」2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしない苗を植え付けます(図2)。じかまきでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。追肥は、1回目の収穫の開始

時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめぐって畝の両側に化成肥料を散布します。収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

「病害虫防除」アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

「収穫」開花後7〜10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10〜15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

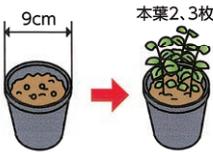


図2 植え付け

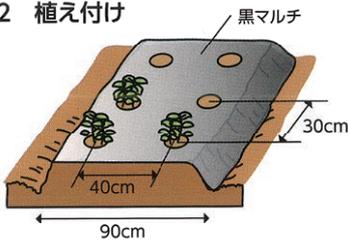


図3 収穫・摘葉

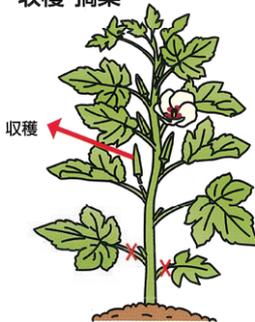
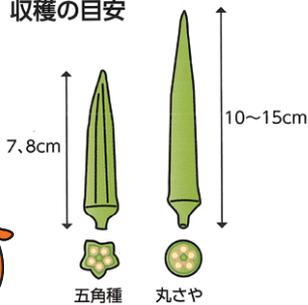


図4 収穫の目安



★アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウ
★アティオン乳剤
2000倍
100〜300L/10a
収穫前日まで

★ネコブセンチュウ
★ネマトリンエース粒剤
20kg/10a 播種前

《病害虫薬剤》
根にコブができてくる可能性がある。根菜類や水稲などの連作体系を組むと良いでしょう。
病害虫防除としては、ネコブセンチュウの被害が大きいため連作に注意します。草丈が低く、生育が弱い場合は根にコブができてくる可能性があります。根菜類や水稲などの連作体系を組むと良いでしょう。

《栽培のポイント》

オクラは暑さと乾燥に強い作物ですが、水分が不足すると葉の発育が遅くなり、硬くなって品質が低下します。梅雨明け以降は、気温が上昇することからこまめに灌水を行うようにしましょう。



明和宮農センター 谷口 宮農指導員

三重県産農畜産物 応援レシピ

レシピ考案
学校法人大川学園
三重調理専門学校
大川円先生

アスパラガスの春巻き3種



▲左から揚げ春巻き・焼き春巻き・生春巻き

アスパラガスの下準備

- 1 根元の硬い部分はピーラーなどで皮をむいておきましょう
- 2 三角形の硬い部分のハカマも取り除いておきます
- 3 生春巻きに使うアスパラは、塩茹でにします。氷水につければ、きれいな色を楽しめます

生春巻き〈材料4人分〉

- アスパラガス(ゆで) …… 4本
- 塩 …… 少々
- ライスペーパー …… 4枚
- 鶏のササミ(ゆで)…3本(150g)
- もやし(ゆで) …… 200g

1. 水を張った皿にライスペーパーをくぐらせ、まな板の上で、しんなりするまで待ちます。
※水で戻したライスペーパーはくっつきやすいので1枚ずつ!
2. ライスペーパーに茹でたもやし、鶏のささみ、アスパラを丸ごと1本のせていきます。
3. 中身の具材がでないよう、端を入れ込んでしっかりと巻いていきます。
※しっかりとギュギュッと巻くことで中身の具材が崩れにくくなります。

焼き春巻き〈材料4人分〉

- アスパラガス …… 4本
- ライスペーパー …… 4枚
- 鶏のササミ(ゆで)…3本(150g)
- スライスチーズ …… 4本

1. 水で戻したライスペーパーに生のアスパラ、鶏のササミ、スライスチーズをのせます。
2. 中身の具材がでないよう、端を入れ込んでしっかりと巻いていきます。
3. フライパンにサラダ油をひいて焼きます。
※春巻き同士がくっつかないように、間を空けて焼きましょう。
4. アルミホイルをかぶせ2・3分蒸し焼きにしたら完成。

揚げ春巻き〈材料4人分〉

- アスパラガス …… 4本
- ライスペーパー …… 4枚
- 鶏のササミ(ゆで)…3本(150g)
- 焼海苔 …… 8枚
- 揚げ油 …… 適量

1. 水で戻したライスペーパーに生のアスパラ、鶏のササミ、焼海苔をのせます。
2. 中身の具材がでないよう、揚げ春巻きは両端を入れ込んでしっかりと巻いていきます。
3. 180度に熱した油で3分ほど揚げます。
※くっつかないように数本ずつ入れます。
4. ライスペーパーがカリッと揚がったら完成。



お好みの調味料をつけてお召し上がりください。



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「ニンニク」



香りのパワーで疲労回復

ニンニクの原産地は中央アジアと考えられ、紀元前3,200年頃には既に利用されていました。古代エジプトにおいては主に薬用として利用され、古代ギリシャでは香辛料としても利用されていたそうです。古代ローマでは、疲労回復や強壮作用があることから、労働者や兵士に与えられていたといわれています。

日本で食材として用いられるようになったのは江戸時代に入ってからですが、広く浸透したのは戦後、食の西洋化が進んだ頃からだそうです。

楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りはアリシン
刻む、すりおろす、つぶすなど、
調理の過程で発生

アリシンは加熱に弱い物質だが、
油と一緒に調理すると分解
されにくい!

水から入れて煮込むより油で一度炒
めてから入れる方が効果的

切り方による使い分け

- 皮のまま
- つぶす
- 半割川
- 横薄切り
- 縦薄切り
- せん切り
- みじん切り
- すりおろし



豚肉と相性抜群!
ビタミンB豊富

ビタミンBと一緒に摂
取すると体内に吸収
されやすい

弱

ニンニクの丸ごととロースト、
丸ごと揚げ

炒め物、煮込み料理

カレー、チップス、
カボチャのたたきなどの
薬味、パスタ

スープ、トマトソース、カレー、パ
スタ、チャーハン、ドレッシング、
シーフード系サラダ、マリネ

強い
カレー、バター、カレー、
トースト、肉の下味用、薬味

調理後の臭いを取る……

レモンか塩で表面をこすって水で洗い流すのが
お薦め。レモンは果汁を搾った後のものでOK



見分け方

外皮にハリがあり、
筋の浮き出ていな
いやがある



全体が乳白色で傷みや
変色部分がない

上部がふっくらとして
いて、ニンニクの一片
一片が隙間なく茎に
しっかり付いている

×



乾燥し過ぎ
かも……

一片が茎から離れて
隙間ができている

保存方法

新鮮なうちに保存すれば約2~3か月はもつよ

網袋に入れて風通しの良い涼
しい所につるして保存しよう

×

皮が湿気を帯びてい
るとカビの原因に!



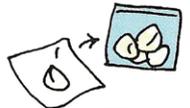
お薦め
カットして冷凍保存!

みじん切り 薄切り

冷凍用保存袋
に平らに入れて
冷凍保存約
1か月はもつ



凍ったまま料
理に使える簡
単で便利!



使い分けは薄皮を全
部むき、片ずつペ
ーパータオルで包んで
から、保存用の袋に
入れて冷蔵庫のチル
ド室に入れておく

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 4月15日(水)

ポイント2倍デー 毎週火曜日・毎週土曜日

ポイント3倍デー 定休日の翌日【今月は16日(木)】

スマイルお米の日 第1土曜日・第3土曜日【今月は4日・18日】

PayPay がご利用いただけます!

ぬり絵コンテスト 受賞作品のご紹介



▼審査の様子



農産物直売所スマイル明和店・多気店で開催したJA多気郡マスコットキャラクター「たきも」のぬり絵コンテスト。今年は164枚の応募作品が集まりました。2月中は、両店舗の窓ガラスがカラフルな「たきも」で彩られました。ご参加いただいた沢山の子どもたちに、感謝致します。

明和店組合長賞 長谷川莉希さん



多気店組合長賞 森脇理沙さん



▲明和店受賞作品



▲多気店受賞作品



▲多気店展示作品



▲明和店展示作品



農産物直売所スマイル明和店
明和町大字中村1274
☎0596-55-8484
【営業時間】9:30~18:00
【定休日】第3水曜(12月は除く)、年始



農産物直売所スマイル多気店
多気町五佐奈1147-12
☎0598-38-7070
【営業時間】9:30~18:00
【定休日】第3水曜(12月は除く)、年始



HP

はばたき俳壇

北村 純一 選

今月の課題(風光る・桜餅 他当季雑詠)

八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 多気郡明和町大字斎宮1831番地21

◆ 立春や黄身ぶつくりとつややかに 立春と思うだけで何故かうきうき、割り落した卵の黄身さえも 眩しく元氣な一日が始まる。主婦として日常の一瞬を掬い上げた美の感性。	◆ 猫柳川の流れもきらきらと ふわふわと群れ咲く猫柳の花越しにせせらぎの光がまとわりつく風情は、 待ちに待った早春の喜びを感じさせる素直な言葉による佳句。	◆ 病む姉の涙が言葉寒見舞 正月も落ち着いての寒見舞。嬉しいからの涙でしょう、 齡を重ねての姉妹だからこそ通い合う無言の会話。濃やかな情のこもった一句。	◆ 春待り四十路の紅の車椅子 良き事のある兆しして今日立春	◆ 春来たる老の意地なり鎌の杖 立春の声を聞きたや畑に立つ	◆ 春立つや庭の草にも花一輪 立春や風は吹けども光射す	◆ 立春の音が聞かれて喜々とする 立保姫を出迎ふ朝の日射しかな	◆ 猫柳おんぶにだつこ何処へ行く 猫柳遙か高嶺はまだ白き	◆ 猫よりも鼠に似たる猫柳 冷雨止み濡れて銀(しろがね)猫柳	◆ 朝靄の川辺に繋る猫柳 ランドセル置いてかけ寄る猫柳	◆ のぼす手にふれる水辺の猫柳 医者帰り寒き日暮れやねこやなぎ	◆ 年明けて倉のお米を孫曾孫へ 泣きどおしみたさこわさの獅子舞に	◆ 初市やかんこ狭しと金魚舞ふ 老ひたれば猫の気持ちの雪こんこ	◆ 楚々にして大地に凛と野水仙 豆まきや家族揃わず福は内	◆ 季を知つて朽ちかけ梅や満開す 如月や透きとほるまで眼鏡ふく												
明和 有爾中 中瀬 澄子	多気 朝柄 床鍋 郁子	多気 丹生 奥野 廣子	明和 北藤原 北山 いつ子	多気 朝柄 深田 須美子	多気 矢田 上田 繁良	明和 上村 中川 房子	明和 有爾中 潮田 佐藏	松阪 川井 谷村 彩	大台 下三瀬 中西 幸子	大台 明星 西田 和男	大台 粟生 下村 好子	明和 山大淀 大畑 葉子	兵庫 明石 小田 慶喜	明和 根倉 中川 慎也	多気 波多瀬 栗谷 光男	多気 荒蒔 西村 美智子	明和 有爾中 中瀬 京子	多気 土羽 中瀬 紀子	明和 明星 下村 ふく枝	多気 野中 筒井 みつ糸	明和 有爾中 東 清隆	大台 下三瀬 廣田 玲子	大台 蘭 岩竹 雅幸	明和 大淀 藤原 あさ子	多気 古江 小林 秀子	明和 有爾中 石田 香

◆ やはらかき風こそばゆし猫柳

純一

警察からのお知らせ

特殊詐欺(オレオレ詐欺)が急増!!

〇〇警察署の●●と名乗る警察官を騙る詐欺電話の後、「偽の逮捕状を郵送し現金を騙し取る事案」が増えています。

注意!!

逮捕状が郵送されてきたら…
それは詐欺



追跡番号付きの封書(例:レターパック等)に逮捕状を入れて個人宅に送りつける特殊詐欺の手口が確認されています。

被害に遭わないためのポイント!!

- 警察が逮捕状を郵送することはありません。
- 逮捕状が届いても慌てずに最寄りの警察か警察相談専用電話(#9110)に相談してください。

不審な電話が掛かってきたり、偽の逮捕状が郵送等されてきた場合は、松阪警察署・大台警察署又は最寄りの交番・駐在所へご相談ください。

松阪警察署:0598-53-0110
大台警察署:0598-84-0110

◆ 寒いナー
春遠からじ 弥生月
(多気町 地主 嘉子さん)

◆ ぼかぼかの
陽射しを浴びて あごマスク
(明和町 久田 千鶴さん)

◆ 湯たんぽに
体も財布も 温められ
(多気町 宮前 邦子さん)

◆ 夜更かしや
オリンピックの 応援す
(明和町 平野 たかよさん)

◆ 節分は
日本全国 恵方巻
(明和町 中村 敏雄さん)

◆ 朝夕の
暖房つけし 金がいる
(多気町 河合 眞澄さん)

◆ 恵方巻
南南東で 和願う
(多気町 中瀬 紀子さん)

◆ 感動の
昭和百一 フェブラリー
(明和町 中山 幸子さん)

《募集》日々の出来事を川柳にして、一人一句を楷書で記入し、20日まで以下記までお送りください。〈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 ※応募作品は、本人が制作した未発表のものに限ります。※加筆・修正を行った上で掲載することがあります。

おもしろ川柳

◆ 特殊詐欺
金ない者は 電話なし
(多気町 梅村 和子さん)

◆ 白菜が
雪に埋もれて 雪だるま
(多気町 床鍋 郁子さん)

◆ 土粗く
野菜総出で 雨を待つ
(明和町 辻 秀子さん)

◆ 良い種を
蒔けば良い実が 成るはずだ
(多気町 森田 堅三さん)

◆ 運転中
鳥の糞の 大当たり
(明和町 中村 貴美子さん)

◆ 新党の
名称混乱 投票日
(多気町 西村 美智子さん)

◆ 草焼きは
禁止乾燥 注意報
(兵庫県 小田 慶喜さん)

◆ 寒戻る
そこでターンを しちゃうのか
(兵庫県 小田 和子さん)

Q. アパートの大家をしています。高齢で単身の入居者が入院中に亡くなりました。次の入居者に部屋を貸したいのですが、室内に遺品が残置されており、貸し出すことができません。大家が勝手に遺品を処分してもよいのでしょうか。また、このような事態を防ぐために、事前のできる対策はありますか。

A. まず、賃貸借契約は、入居者が亡くなったからといって当然に終了するわけではありません。法律上は、相続人が入居者の地位を承継することになります。室内に残された遺品についても、相続人の所有物となります。そのため、大家が室内の遺品を勝手に処分することはできません。仮に高価な物や形見となる大切な物を処分してしまった場合には、後に相続人から損害賠償を請求されるおそれもありますので、十分注意が必要です。

では、どのように対応すべきでしょうか。大家としては、相続人に対し、賃貸借契約の解約や遺品の整理・撤出を求めていくことになります。もっとも、相続人が判明しない場合や、判明しても協力が得られない場合もあります。そのような場合には、弁護士に依頼して相続人調査を行い、相続人に対して契約の解約や残置物

の撤去を求めていくことになります。しかし、相続人が疎遠であったり、手間や費用の負担を避けたいと考えたりして、対応に応じないケースも少なくありません。その場合、最終的には訴訟提起や強制執行といった法的な手続を取らざるを得なくなり、弁護士費用も含め、時間的・経済的に大きな負担が生じる可能性があります。

このような事態に備える方法の一つとして、「死後事務委任契約」の活用が考えられます。入居者(委任者)が、生前に推定相続人や居住支援法人等(受任者)との間で死後事務委任契約を締結しておくことで、亡くなった後に、受任者が賃貸借契約の解約手続や残置物の整理・撤去等を行えるようにしておくものです。また、賃貸借契約書においても、入居者が死後事務委任契約を締結していることを確認する条項を設けておきます。

もっとも、前述のとおり、入居者の地位は相続人が承継し、残置物も相続人の所有となりますので、死後事務委任契約は、入居者や相続人の権利関係に影響を及ぼす側面がある点も否めません。よって、入居前にその必要性や内容を十分に検討することが重要です。

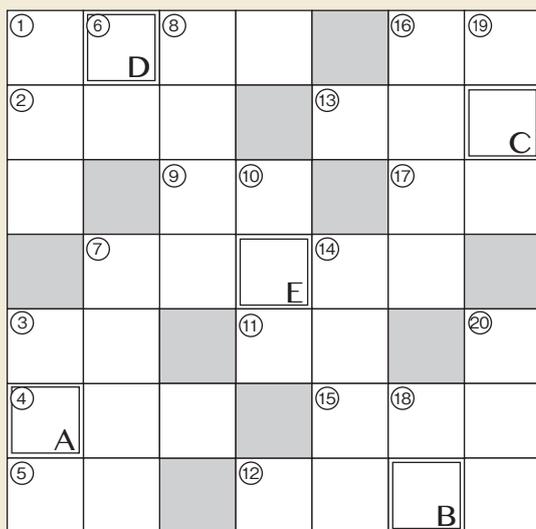
地産地消 はばたきクイズ クロスワードパズル

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
「新タマネギ」
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？



答え →

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

よこのカギ

- ① ナノハナと呼ばれることもあります
- ② ○○○は流流仕上げを御覧じろ
- ③ 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④ 桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤ 竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦ 津軽、関門、ドーバーといえば
- ⑨ セロリやミツバは○○科の野菜です
- ⑪ うわ、服にコーヒの○○がついちゃった
- ⑫ 北口榛花選手の専門種目
- ⑬ お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮ ○○○転換しようとして散歩に出た
- ⑯ 田植えに向けて育てます
- ⑰ 酔っぱらって巻く人もいます

たてのカギ

- ① 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ ガソリンは○○○性の高い液体です
- ⑥ 海に浮かべて目印にします
- ⑦ ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧ 工事が終わり建物が完成すること
- ⑩ 相撲を取る人のこと
- ⑭ 連載ではありません
- ⑯ 伊勢神宮は○○○○と外宮に分かれています
- ⑱ 白神山地を象徴する木
- ⑲ トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳ 唱歌「春の小川」に出てくる花

応募締切

令和8年4月20日(月)

《先月号の答え》

チラシズシ

《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の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。



LINE



応募フォーム





おいしく食べて美しく

春の食材で肌トラブル対策

栄養士 ● 吉田理江

春は花粉・紫外線の増加や寒暖差の影響で、肌荒れなどのトラブルが起こりやすい季節です。スキンケアだけでなく、内側から肌を整える食事も重要になります。今回は、お薦めの食材を三つご紹介します。

■ アスパラガス

旬のアスパラガスには、美肌づくりに欠かせないビタミンCとビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成を助ける働きがあるため、張りのある肌を目指す人にお薦めです。ビタミンCの抗酸化作用により細胞の老化防止効果も期待できます。ビタミンEは血行を促し、くすみ改善効果が期待できる栄養素です。また、アスパラギン酸が代謝を高め、肌のターンオーバーを整える働きがあります。ビタミンCとビタミンEは水溶性・脂溶性のどちらの性質も持つため、ゆ

る際は短時間にし、オリーブ油で炒めると吸収率が高まるでしょう。

■ 初ガツオ

タンパク質が不足すると、肌の張りの低下や乾燥の原因になります。春が旬の初ガツオは、肌のもととなる良質なタンパク質が豊富です。さらに初ガツオには代謝を助けるビタミンB6やナイアシンが多く、肌荒れやニキビ予防にも役立ちます。鉄も含まれ血行を促して肌に酸素と栄養を届けるため、透明感のある肌づくりをサポートします。刺し身やたたき、軽く焼いてカルパッチョにするなどして手軽に食べられます。

■ ソラマメ

ソラマメには、肌のバリア機能を支えるビタミンB群が豊富に含まれています。特にビタミンB2は皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れ予防の効果も期待できます。さらに亜鉛が肌の修復を助け、内側から肌の調子を整えるでしょう。塩ゆでの他、スープにしてもおいしく食べられます。



春の肌トラブル対策には、旬の食材を使った食事に加えて、十分な睡眠・紫外線対策が欠かせません。旬の食材をおいしく食べて、美肌を目指しましょう。

暮らしに役立つ「ファミリー誌」

家の光

IE no HIKARI



お申し込みはお近くのJAへ

定価(税込) **900円**

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039
<https://www.ienohikari.net/>

ATM利用限度額変更のお知らせ

お客さま各位

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺、ATMでの不正出金等の犯罪が増加していることを受け、お客様が安心してご利用いただけるようキャッシュカードによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り変更させていただきます。お客さまにはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応であり、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 対象のお客さま：三重県内のJAでICキャッシュカードをお持ちのお客さま

2. 実施日：令和8年6月1日(月)

3. 変更内容

媒体種別	対象取引	変更前	変更後
ICキャッシュカード JAカード（一体型）	IC取引	100万円	50万円
磁気キャッシュカード	磁気取引	50万円（変更なし）	

※ATMでのお引出し、振込が対象となります。

※ご利用限度額を個別に設定しているお客さまは、引き続き現在のご利用限度額でご利用いただけます。

※ご利用限度額の変更を希望される場合は、お取引のある店舗にお問い合わせください。

シルバーセンター日記

【2月3日】

今日は節分で豆まきを行いました。赤鬼に扮装したスタッフが現れ、豆まき開始です。金棒の代わりに、はたきを持ちながら利用者様に近づくと「鬼は外！」と力いっぱい大きな豆に見立てたカラーボールを鬼に目掛けて投げつけ「あくし楽しかった」と利用者様。鬼のリアクションに笑いがおき、笑顔あふれる時間となりました。

今年も無事に豆まきを行う事ができ、邪気を追い払い良い福を呼び込むことができました。また一年健康に過ごしていただくことができます。

【2月25日】

今日はすまいる全体で今年度2回目の消防訓練を行いました。

今回は午後2時に震度6の地震が発生、余震が続く中玄関コンセントからの出火、初期消火を行うが間に合わず、通報を行い避難誘導を行うとの想定でした。全員頭巾とヘルメットを着用し、緊張した面持ちの中ではありませんでしたが、落ち着いて避難誘導を行う事が出来ました。これからも様々な想定で訓練を行い、皆様の安全を第一に行動できるよう努めてまいります。



【4月行事予定】

- ・5月の壁面飾り作り
- ・5月のカレンダー作り



JA多気郡・4月のイベントカレンダー

😊 スマイルポイント2倍デー

😊 スマイルポイント3倍デー

日	月	火	水	木	金	土
【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			1 先負 ・女性部手芸教室(多気)	2 仏滅	3 大安	4 赤口 😊 ・スマイルお米の日
5 先勝	6 友引	7 先負 😊	8 仏滅	9 大安 ・女性部お料理クラブ(明和)	10 赤口	11 先勝 😊
12 友引	13 先負	14 仏滅 😊	15 大安 ・無料法律税務相談会(本店10時~12時) 直売所スマイル定休日	16 赤口 😊	17 先負 ・女性部手芸教室(明和)	18 仏滅 😊 ・スマイルお米の日 真手給油所感謝デー
19 大安	20 赤口	21 先勝 😊	22 友引 ・スマイル肉の日	23 先負	24 仏滅	25 大安 😊
26 赤口	27 先勝 ・レインボー体操クラブ(多気)	28 友引 😊	29 先負 昭和の日	30 仏滅	【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	

おたよりコーナー

素敵におたよりありがとうございます

すまいる食堂を時々利用させてもらっています。お味噌汁の味が、以前は少し濃いなぁと思っていたのですが、最近薄めになったのでよかったです(大台町・Kさん)

ご利用いただき、ありがとうございます。営業を開始してから、様々なお声を頂戴したことから令和6年度にアンケートを実施し、より多くの方に美味しいと感じていただけるよう改善させていただきました。今後も末永くご利用いただけるよう努めて参りますので、お近くにお越しの際は、是非ご利用ください。

今日は多気町も雪景色になりました。積もるほど降るのは一年に一度あるかないかくらいですが、不要不急の外出は控え、おはたきクイズなどに興じていました。生活に支障が出るほどの大雪が降る地方は、本当に大変だろうなと思います。小難でありますように…。(多気町・Oさん)

この地域で雪が積もるのは珍しいことですが、大雪が日常的な地域でも、今回の雪は大変な被害が報告されていましたね。何年前かにこの地域で大雪となった際は、雨樋が破損する被害が多数発生し、建物更生共済の被害請求のために、忙しくしていた時期があったことを思い出します。この地域は雨が多く、雨樋の造りが広いため多くの被害が出たと大工さんから聞きました。地域に合わせた建築仕様も、気候変動とともに合わなくなっているのかもしれない。

理事会だより

2月26日 開催 《第1号議案》区域全域から選出の理事(実務精通理事)の推薦および区分全体から選出の理事(青壮年代表・女性代表)の推薦並びに員外監事の推薦について
 《第2号議案》総代選挙期日の決定について
 《第3号議案》総代選挙管理者等及び選挙立会人等について 《第4号議案》経理規程の一部変更について 《第5号議案》職員給与規程の一部変更について 《第6号議案》個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部変更について 《第7号議案》ヘルプライン運営要領の一部変更について 《第8号議案》固定資産の取得について 《第9号議案》出資金減口申込みについて 《第10号議案》令和7年度三重県常例検査「主要な改善を要する事項」に対する顛末報告書について

以上すべて承認されました。

各事業所のゴールデンウィーク営業のご案内

令和8年

	4月						5月					
	25土	26日	27月	28火	29水 昭和の日	30木	1金	2土	3日 憲法記念日	4月 みどりの日	5火 こどもの日	6水 振替休日
自然の味処すまいる 昼の部	11:00~14:00				休業	11:00~14:00					休業	
自然の味処すまいる 夜の部	17:00~20:00 (オーダーストップ*19:45)		休業			17:00~20:00 (オーダーストップ*19:45)		休業				
農産物直売所スマイル	9:30~18:00											
営農センター	8:45~12:00		8:45~18:00		8:45~12:00	8:45~18:00		8:45~12:00				
農機センター (明和整備工場・多気整備工場)	8:45~17:00											
燃料配送センター (軽油・灯油配達)	休業		8:30~17:00		休業	8:30~17:00		休業				
真手給油所	8:30~18:00	休業	8:30~18:00		8:30~17:00	8:30~18:00		休業	8:30~17:00			
葬祭センター	※電話対応		8:45~17:00		※電話対応	8:45~17:00		※電話対応				
虹のホール	※電話対応											
ATM	本店		休業	8:30~18:00		休業	8:30~18:00		休業			
	明和北支店、明和南支店、多気支店、多気勢和支店、大台支店、大台宮川支店、ATMコーナー大淀、ATMコーナー相可、ATMコーナー大台東部											
	ATMコーナー丹生		休業	9:00~16:00		休業	9:00~16:00		休業			

※事務所に職員は不在ですが、御用の際は、お電話いただければ対応させていただきます。

☎ 0596-52-2442 (葬祭センター)

春の農繁期対応のお知らせ

農作業も本格的に稼働する季節になりました。整備工場では下記の期間、春の農繁期対応を実施しております。農機のトラブルについて、期間中は日曜日・祝日も承りますので、どうぞご利用ください。

4月18日(土)
~5月9日(土)

※天候により、営業期間が変更になる場合があります。

明和整備工場・多気整備工場

☎0598-39-3272



農作業時のお願い

農作業後の土の落下にご注意を

トラクターなどで農作業をした後、道路に出るときは、土を落とさないように注意しましょう。道路に落ちた大きな土の塊は、景観を損ねるだけでなく、通行の妨げにもなり大変危険です。道路に落とした場合は速やかに清掃をお願いします。

【お詫びと訂正】

はばたき3月号の最後のページに掲載の多気支店の電話番号に誤りがありました。ここに謹んでお詫び申し上げますと共に、下記の通り訂正いたします。

【正】0598-39-3126 【誤】0598-31-3126



ビューティーこくぶ

ミラクルひかる

Mr.シャチホコ

笑いと感動の ものまねライブショー

先着**1,200**名様**ご招待!!**

●4ケース購入のみとし、ばら売りの招待券はありません。●招待券は会場座席数1200席(1部のみ)となりますので、なくなり次第終了させていただきます。※平素、JA多気郡取扱いの生活物資(3万円以上)をお買い上げの方を対象とさせていただきます。

2026年 **10月4日** 日

14:00開場・14:30開演 クラギ文化ホール(松阪市民文化会館)

平素はJA事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、JA多気郡では、第12回目となる「ふれあいオンステージ」を開催いたします。つきましては、下記商品の中から4ケースをご購入いただきました方に、ご招待券を1枚進呈いたします。ぜひご購入くださいますようお願い申し上げます。

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 伊藤園 茶の間
1ケース
500mlペットボトル×24本入
伊藤園茶師の火入れによる香ばしい香りと、苦みと渋みが少なく後味の良さが特長 | 2 伊藤園 かりっと大豆インフラボン黒豆茶
1ケース
275mlペットボトル×24本入
大豆インフラボンが手軽に摂れる、甘く香ばしい黒豆茶 | 3 伊藤園 Wコーヒー ブラック
1ケース
165g缶×30缶入
深煎り豆の香りと、クリアな後味を合わせた持つ、ボディ感のあるブラックコーヒー | 4 伊藤園 Wコーヒー 劇的微糖
1ケース
165g缶×30缶入
糖類90%カット、4カ国のコーヒーをブレンドした、劇的なおいしさの微糖コーヒー | 5 伊藤園 ミネラルストロング強炭酸水
1ケース
500mlペットボトル×24本入
熱中症対策ができる市場唯一の無糖炭酸水、天然水由来のシリカ含有 | 6 伊藤園 機能性 アクアピクス
1ケース
500mlペットボトル×24本入
運動時の脂肪の燃焼を高める機能性表示食品 | 7 伊藤園 1日分の野菜
1ケース
190g缶×20缶入
厚生労働省が推奨する「1日の野菜摂取量350g」分を使用、管理栄養士が推奨する、野菜100%飲料No.1ブランド | 8 伊藤園 理想のトマト
1ケース
190g缶×20缶入
健康・美容に好適な「リコピン」をたっぷり含有、おいしさと栄養を兼ね備えたトマト100%飲料 | 9 伊藤園 ニッポンエール 長野県産りんご三兄弟
1ケース
280gペットボトル×24本入
長野県産「りんご三兄弟」の甘酸っぱく爽やかな味わいが楽しめる |

*上記商品の中から4ケース(価格13,600円消費税込み)をご注文下さい。

詳細はJA職員にお尋ねください。病気・その他の事故により出演者に変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。