



JAとのふれあい誌

<http://www.ja-suzuka.or.jp>

JA鈴鹿

のうきょうすずか

11
2016 Vol.331



▲ 鈴鹿市飯野寺家町

2

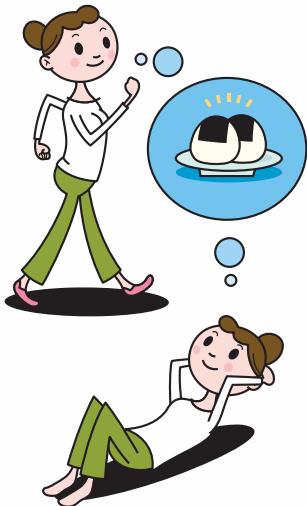
特集

ご飯食で健康に痩せる!
おにぎりダイエット

CONTENTS

- | | |
|----|------------|
| 4 | みんなのひろば |
| 6 | NEWS FLASH |
| 8 | 農作業ファイル |
| 10 | 情報プラザ |

- わがやのアイドル ほか
- 読者のギャラリー ほか
- フレミズお菓子づくりを開催 ほか
- 住みよい地域づくりに協力 金融主任ら研修に参加 ほか
- 麦栽培技術の留意点(麦) ほか
- 11月の管理作業(花木) ほか
- JA鈴鹿の無料相談会 ほか
- JA鈴鹿本店の全自動型貸金庫 ほか



ご飯食で健康に痩せる! おにぎりダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエット味方になる 「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか。
冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタンス

があります。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だとつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、「ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がり、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていたら、さほど太っていませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方々が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。

パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だとつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、「ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

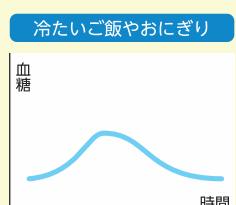
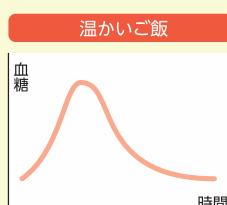
おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになると、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g=

お米はダイエット味方になる 「おにぎり」

冷たいご飯やおにぎりは レジスタンツ starch の働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタンツ starch (難消化性でんぶん) は、糖として消化されにくいでんぶんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタンツ starch の量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぶんが吸収されにくいのです。



168 kcal。食材によってカロリーは変わりますが、平均180 kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540 kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることと、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40%~50%はおかげに充てましょう。1日2000 kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080 kcal、おかげは920 kcalになります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効率的です。しつかり痩せたい場合は、おかげではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ食材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの食材は避けましょう。添えるおか

ずもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

以下のⒶ表・Ⓑ表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

Ⓐ基礎代謝基準値	X	Ⓑ生活活動指数	X	Ⓒ体重	=	消費カロリー
Ⓐ基礎代謝基準値	X	Ⓑ生活活動指数	X	Ⓒ体重	=	消費カロリー
年齢(歳)	男性	女性		kg		kcal
18~29	24.0	23.6				
30~49	22.3	21.7				
50~69	21.5	20.7				
70以上	21.5	20.7				

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

$$Ⓐ 21.5 \times Ⓑ 1.5 \times Ⓒ 70 (\text{kg}) = \text{約} 2258 \text{ kcal}$$

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかげ〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	△	△△	△△△	△△△△
昼 おにぎり	△	△△	△△△	△△△△
中 おにぎり	△	△	△△	△△△
夜 おにぎり	△	△	△△	△△△△
1日合計 おにぎり	△△ 4個	△△△△ 6個	△△△△△ 8個	△△△△△△ 10個
おかげ	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりの おにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
-------------------	---------	----------	-----------	------------

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。
まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディーを目指します!

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>

わがやのアイドル

三村公二さん・早由里さんの



長女 優月(ゆづき)ちゃん(3カ月)

三 村家待望の第一子! 家族みんなの愛情を一身に受けて現在すくすく成長しています。1日の多くはお気に入りのベッドで寝て過ごすことが多いです。日増しに赤ちゃんらしいムチムチとした体つきになり、元気に手足を動かすようになってきました。

ご両親から一言 元気で優しく思いやりのある子に育ってね

果菜彩 便り

ファーマーズマーケット

地産地消活動の拡大と、お客様のニーズにお応えするために始めた惣菜の販売ですが、今では年間9種類のメニューをご提供しています。

惣菜に使用する食材は、果菜彩に出荷された地元野菜を使い安心・安全を心掛けています。

惣菜売れ筋 ランキング



- 1位 和牛コロッケ
- 2位 国産鳥のからあげ
- 3位 はるさめサラダ

今月のおススメ!

しょうがの佃煮



●薄くスライスした生姜、昆布、干し椎茸を醤油・みりん・砂糖を合わせたタレで煮たての一品。

短歌・俳句コーナーの投稿は、最寄りの支店・出張所窓口もしくは左下の「のうきょうすずか」係まで郵送してください。

大空に浮かぶ満月凜として
いちめんのコスマス揺れて風を知る
久方に稜線の見ゆ台風過
お彼岸や屋敷烟の垣根ごし
雨にぬれてる曼珠沙華かな

俳句

山際 前川美代子 山本 新城 北川二三子 川村 米子 石原 好子
照代

会社での仕事は日増しにデジタルも
長き日々病魔におそれ友はけふ
解き於されてみ霊の国へ
楚々と佇む金木犀

農業は農機なくして仕事なし
高貨な農機持たねばならぬ
満月を祝うが如く虫の音が
リズムに乗って周囲にひびく

野良仕事かぶる帽子に赤とんぼ
植えた野菜もうまく根をはり
秋の雨しとしとと降りつづく
秋茶刈たし無情の雨

短歌

秋が来たやきしきコスモス散り初めし
道行く人々衣服の温和

曾我しん
田中紀雄
七里寿子
渡辺重光
宮崎盟
澤田明美
渡邊
嘉孝
森下きみ子
伊藤登美子
石原好子
川村米子
北川二三子
山本新城
前川美代子
山際



読者のギャラリー

読者の皆様が管内で撮影した写真を投稿していただいている。管内で撮影した人物、農産物、風景、ペットの写真などお気に入りの写真をご応募ください。

『今年も満開！
太田のコスモス』
龜山市太森町 ゆきさん
●毎年、太田はこの時期になるとコスモス畑が立派です。是非、足を運んで見にきてください。



『三つ子のしいたけ』
鈴鹿市地子町 ねるねさん

●趣味が高じて、今年らしいいたけの原木栽培始めました。



撮影した写真を下記の宛先まで送付いただきか、最寄りの支店までお寄せください。本文に①氏名(ペンネーム) ②住所 ③電話番号 ④写真のタイトル ⑤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「読者のギャラリー」として写真を添付し、送信してください。

郵便 [〒513-8650 JA鈴鹿 のうきょうすずか係](tel:0513-8650)

メール soumu4@suzuka.jamie.or.jp ※携帯電話からも送れます。

○写真はお返しできない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。

新鮮食材で楽しくクッキング

トマトとモツツアレラのサラダ

1食当たり約360kcal



●材料(2人分)

トマト(中)	1~2個
フレッシュモツツアレラチーズ	125g
バジル	2本
塩	適量
EVオリーブ油	大さじ2
こしょう	適量

●作り方

- (1) モツツアレラチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- (2) トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- (3) トマトの上に塩・こしょうをしてからモツツアレラチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- (4) トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。

★フレッシュなモツツアレラチーズは軟らかく「モッチリ」とした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモツツアレラチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

II 双子座 5/21 ~6/21

III 蟹座 6/22 ~7/22

【全体運】情緒不安定になりやすいかも。深刻に思い悩むのはやめ「ダメ元」と気楽に構えて。手書きの手紙を出すと開運に。

【全体運】クリエイティブな活動に励みたい期間。絵を描いたり、歌を歌ったり、自己表現を。飲み会の幹事役も大賛成！





井田川女性部 藍染教室を開催

JA鈴鹿女性部の井田川支部は9月27日、支店2階で藍染教室を開催しました。当日は、グループごとに作業し、出来上がりをイメージしながら結び目や絞りを行い、用意したハンカチをオリジナルの模様に染め上げました。



フレミズお菓子づくりを開催

管内の若手女性でつくるフレッシュミズは9月17日、食彩工房味夢～みらい～でお菓子作りを行いました。当日は、バターを練り込んだケーキに炒ったアーモンドをトッピングしたトスカケーキや、春巻きの皮を使ったステイックアップルパイなど4点のお菓子を作りました。次回は1月21日(土)に味噌づくりを行います。



第3回JA鈴鹿茶品評会を開催

JA鈴鹿は9月27日、北勢茶センターで第3回JA鈴鹿茶品評会を開催し、管内で生産されたかぶせ茶36点・煎茶23点合計59点が集まりました。

当日は、茶業関係者を招き、外観・香気・水色・滋味の4点を審査しました。品評会に出品されたお茶は、「第52回のうきょううまつり」農産物即売会で販売しました。



JA鈴鹿女性大学 家庭菜園に挑戦！

JA鈴鹿女性大学は9月24日、本店駐車場で「初めての家庭菜園講座」を開きました。当日は、15名が参加。野菜の栽培経験の少ない生徒が多いこともあり、プランターに入れる土の量や種を植える位置、水やりのタイミング等、営農指導員の清水主任が丁寧に説明しました。

⑧ 獅子座 7/23 *
~8/22

【全体運】不注意になりやすいよう。慣れている作業でも確認作業を怠らないこと。気力を高めるには手作りの趣味が最適

⑩ 乙女座 8/23 *
~9/22

【全体運】人気運アップ！いつも話の輪の中心にいて、注目を集めそう。ショッピングは人気アイテムに注目するのが◎



NEWS FLASH

JA Suzuka News Flash

10/14・19



JA鈴鹿庄内支店 研修畑でサツマイモ収穫を迎える

鈴鹿市立庄内小学校全校児童と青い鳥保育園園児は、10月14日と19日に庄内支店研修畑で、サツマイモの収穫を体験しました。

今年のサツマイモの出来は、天候の影響もあり全般的にやや小ぶりでしたが、児童と園児らは夢中でサツマイモを収穫していました。

9/28



住みよい地域づくりに協力 金融主任ら研修に参加

JA鈴鹿は、高齢者が安心して暮らせる地域作り「高齢者地域見守り活動」に協力しようと、9月28日、本店4階研修室で、認知症センター養成講座を開き、金融主任ら34人が受講しました。講座では、認知症の正しい理解とJAが行う業務の範囲で出来る見守り・支え合い活動を確認し、今後の業務に反映させていきます。

10/14



JA鈴鹿受託者部会 市内の幼稚園・小中学校に米を寄贈

JA鈴鹿受託者部会は、学校給食用に新米のコシヒカリ1630俵を寄贈しました。寄贈した米は、10月14日の鈴鹿市の幼稚園13園、小学校30校、中学校10校の給食約18000食に使われました。

当日は、天栄中学校で寄贈式を開いた後、同生徒と給食を試食し交流を深めました。

10/12



金融機関と警察が連携 特殊詐欺防止に向けて実習

後を絶たない特殊詐欺の被害を未然に防ごうと、龜山警察署は10月12日、「龜山警察署声掛け実践塾」を開催し、同市内7金融機関が参加しました。当日は、特殊詐欺事件を想定したロールプレイングが行われ、チェックシート等を活用しながら被害者の説得と警察への連絡方法を確認しました。





農作業 ファイル



良質な農産物
づくりへ

麦

麦栽培技術の留意点

①適期播種の励行

麦栽培において、播種時期が品質、収量に与える影響は大きく、いかに適期に播種できるかが、高品質安定生産には不可欠になります。

②諸条件に合わせた施肥管理の励行

施肥管理をきめ細かく判断して施用することが、高品質安定生産には不可欠です。経営の中で、施肥管理をほ場ごとに管理することは難しいですが、土壤条件や播種時期などの地帯ごと、年次ごとの調整は行ってください。

③土壤条件に合わせた排水対策の徹底

麦の生育に与える影響が大きい排水対策は、少なくとも

降雨による雨水がほ場に停滞しないような排水対策が不可欠です。

さらに、集団化などにより周辺からの漏水、地下水位の高位化を防ぐ必要があります。排水不良な地域では、弾丸暗渠、成畦播種なども有効です。

さとのそら・ニシノカオリ・あやひかり	
土壤改良	耕起前に苦土石灰・炭カルなど100~200kg/10aを施用 ※土壤診断に基き堆肥等を適宜施用
適期播種	11月中旬(ピークをこの時期に)
播種方法と 播種量 (10a当たり)	ドリル播き 8~10kg (条間20~25cm) ばらまき 10~12kg (播種期が遅れるに従い増やす)
基肥施用量	窒素成分で5~7kg/10aを標準とする。(グレードダイヤ444の場合…40~50kg/10a)
溝掘り	周囲とほ場内に5~10m間隔で排水溝(深さ20cm以上)を設置(排水溝に必ずつなぐ)
除草剤の散布	播種後にボクサー乳剤、リベレーターフロアブルなどを散布
麦踏み	健全な麦を育てるため、3葉期~茎立ちまでに2~3回実施

茶

来春に向けての茶園管理

秋整枝作業も終了し、今年の管理作業も一段落しました。これからは、病害虫の防除が重要になってきます。

●越冬ダニの防除

ハダニ防除作業を行うこの時期は、来年のハダニの密度を下げるためにとても大切になります。今夏に発生量が多かった茶園や、ハダニの被害を毎年受ける茶園では、特に注意が必要になります。

防除作業は、平均気温が11~12℃くらいになる11月

中旬頃が適期になります。春から夏の間に株の上部で多く発生していたカンザワハダニは、気温が低下してくると枝の下側に移動し、産卵をやめて成虫で越冬するので、茶株内の葉やすす葉にも、葉剤が十分にかかるよう丁寧に散布してください。※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意して下さい。

●完熟堆肥の施用

土づくりは、効率のよい肥料の利用と、土壤の物理性、保水性を高めるために重要な作業です。これからの農閑期を利用して、10a当たり2tの完熟堆肥を施用すると良いでしょう。

野菜

防 寒

簡単な防寒は、寒冷紗や不織布などを直接葉の上に覆う方法があります。

コマツナ、ホウレンソウ、シunjギクなどは露地で、何もしてないよりはるかに色、つやが良くなり、生育が良く、葉先のいたみがなくなります。

また、風除けは防寒の役割を果たし、畝立てを東西畝とし、笹竹、寒冷紗などを風上側に立てたりするだけで、寒さをかなり防ぐことができます。また株元へ完熟堆肥やもみがらをかけたりするのは寒さと乾燥を同時に防いで根を保護する効果があります。

●マルチ栽培

マルチの効果としては、地温保温、肥料・土壤の流出

防止、作物の汚れや傷みの防止、雑草防止、病害虫の回避が挙げられます。種類として、地温上昇には透明マルチ、雑草防除には黒マルチ、防虫にはシルバーマルチがあります。

なお最近では、トウモロコシ澱粉などを主原料にした天然系生分解性マルチもあります。

●トンネル栽培

トンネル栽培は保温効果があるので晩秋、初冬の気温の低い時期に効果があり、凍霜害を防止します。しかし、保温効果があるといつてもトンネル内の夜間温度は露地と同じくらいに下がるので、強い霜や低温の時は、さらにムシロや保温マットなどの防寒資材を用いてください。また晴天日は、トンネル内温度が急激に上がるので、高温障害および日焼けを起こさないように換気を十分に行ってください。



花木

11月の管理作業

11月に入っても気温が高く秋芽の成長が続いている場合は、病害虫発生の可能性がありますので、必要

があれば防除することが肝要です。

また、寒肥の施用については、良質出荷を心がけ、ほ場では肥料切れで葉が落ちないように緩効性肥料の施用を行ってください。

あなたも チャレンジ! 家庭菜園

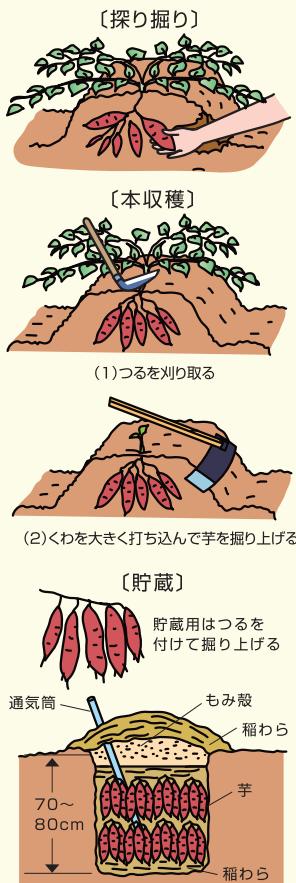
初夏から盛夏にかけて盛んにつるを伸ばしてきたサツマイモは、やがて収穫の時期を迎えます。芋の肥大経過をたどってみると、通常8~9月には半数以上が50g以上になります、その後急成長し10月中旬~11月に入ると肥大は緩やかになりますが、霜が降りるころまで少しづつ太り続けます。

自家菜園では必要に応じて採り掘り(株元に手を差し込み、適当に肥った芋だけを収穫する)、あるいは早掘り(株全部を掘り取る)して、8~9月ころから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は、10月下旬~11月で、肌寒さを感じ、初霜も近くなった頃です。初霜が降りると若い葉が枯れるので、すぐ分かれます。何回か降霜に遭い、多くの葉が黒く枯れ上がったら待ったなし、急いで全部掘り上げてください。収穫日はできるだけ畑が乾いていた方が芋のためにも作業のしやすさのためにも好都合です。

収穫の手順は、まずつるの株元部分を探り出し、地際のつるを地上4~5cm残し、鎌で刈り取ります。刈り取ったつるを畑の外へ運び出し、歯を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないよう注意

サツマイモの上手な収穫と貯蔵法



して株元に大きくくわを打ち込み、芋全部を掘り出します。

その際注意すべきことは、つるは強大で大きく絡み合っているので、畑の中で50~60cmほどの長さに鎌で切り分けて、畑から運び出しやすくしておくことです。また、掘り取る際に、貯蔵予定の芋は、つるから外さないよう注意して扱い、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにしましょう。

刈り取った大量のつるは、畑の隅などに堆積して乾かしておきます。このつるは堆肥材料としてもよく、特に来春のトマトなど果菜類の元肥溝に、粗大堆肥材料として施すと、大きな役割を果たしてくれます。

貯蔵方法は、水はけの良い場所を選び図のように深さ70~80cmの穴を掘り、底の部分に稻わらを敷き、つるの付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れます。収め終わったら上にも稻わら、もみ殻を覆います。貯蔵の適温は13度、湿度は90%が目安です。

少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで、保湿性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内の冷暗所に置くだけで十分です。

資材センター・各資材店舗から

特 得 セ ル 11/14(月)~11/20(日)

※セール期間は各購買店舗並びに資材センターの営業日および営業時間に準じます。

肥料 石灰窒素(粒)20kg入(田んぼの稻わらのすき込み時に最適) 通常価格¥3,271のところ→**セール価格¥3,046-**

除草剤 バスタ1ℓ(スギナによく効く除草剤) 通常価格¥4,391のところ→**セール価格¥3,951-**



資材センター おすすめ商品

切ってつかむ! 花・果実などの収穫に!!

ロング枝切採果鉄

(全長約80cm)

¥980 (税込)



【全体運】弱気になりやすい傾向が。不安や心配は誰かに聞いてもらい、スッキリしましょう。身近に植物を置くのも幸運

水瓶座 1/20 ~2/18

魚 座 2/19 ~3/20

【全体運】行動力が高まる兆し。未知の世界にも果敢に飛び込むことで、うれしい発見が。コンサートやオペラも良い刺激に

JJA 鈴鹿の無料相談会

昨今の複雑化した年金制度や税制度を受けて、個別で詳しい相談を望む声が多く寄せられています。当組合では、定期的に無料相談会を開催していますので、相談をご希望の方はお近くの支店、または本店にお問合せください。

年金無料相談会について

JJA 鈴鹿本店貯金為替課

059-384-1113

無料税務相談会について

JJA 鈴鹿本店総務課

059-384-1100

農機レンタルが おススメです!!

農業機械の使用日数が年間で数日の方や、農業機械が壊れてしまい至急農業機械が必要な方におススメです。安心してご利用いただけるよう、専門のスタッフによる親切な操作方法の説明や農業機械の行き届いたメンテナンスを心掛けています。ぜひご利用ください。

例 トランクターと畦塗り機を1日レンタルして洗車をJAに任せた場合

$$\begin{array}{rcl} \text{1日使用料金} & + & \text{洗車オプション} \\ \hline \text{23,000円} & + & \text{3,000円} \\ \hline & = & \text{26,000円(税別)} \end{array}$$

農作業請負事業 農地・農作業に関するご相談はJAにお任せください!



- ・仕事が忙しくて農業に手が回らない・・・
- ・しばらく農業を休みたいけど農地は手放したくない・・・
- ・高齢になつたので、農地の維持が大変に感じている・・・など

お困りの皆様に代わり、JJA 鈴鹿が田植えや稻刈り、その他保全管理を請負い、地域農業をお守りします。

(ただし、圃場の状態により引き受けできない場合もあります。)



お問い合わせ JA鈴鹿整備センター ☎ 059-379-5510

親子料理教室を開催します！

当日は、JJA 鈴鹿のいきいき農業大学生が作った野菜の収穫を体験していただき、収穫した野菜を使って料理教室を開催します。料理に不慣れなお子様でもスタッフがサポートしますので、お気軽にご参加ください。

開催日時 平成28年12月23日(金)(午前中を予定しています)

開催場所 食彩工房 味夢～みらい～

対象者 保護者1名と小学生2名まで(先着10組で締め切らせて頂きます)

参加料無料 お申込みは JJA 鈴鹿 生活福祉課 ☎ 059-384-1123



JA鈴鹿

期間:H28 11/14(月) ▶ H29 1/31(火)

ウインター キャンペーン

スーパー定期貯金(1年以上自動継続)を純新規*で
20万円以上1,000万円未満お預け入れの個人の方

*1契約につき30万円以上の増額書替も対象とさせていただきます。

*すでに当JAにお預け入れいただいている定期貯金の解約再預け入れは、対象外となります。



特別金利+結いの恵みコース

(ちょりスお出かけポーチのプレゼントはございません。)

おトクな金利にてお預かりいたします。

スーパー定期貯金 1年以上

スーパー定期貯金 3年以上

税引前適用金利

税引前適用金利

年 0.19% (税引後 年0.151%)

年 0.20% (税引後 年0.159%)



いすれかのコースをお選びいただけます。

新規組合員にご加入いただければ、下記組合員限定のおトクな特別金利でお預かりいたします!!
1,000円のご出資で准組合員にご加入いただけます。※組合員に加入されるには一定の条件があります。

組合員限定

組合員の方は
(正・准組合員および同居のご家族を含みます)さらに おトクな特別金利で
お預かりいたします。

スーパー定期貯金 1年以上

スーパー定期貯金 3年以上

税引前適用金利

税引前適用金利

年 0.21% (税引後 年0.167%)

年 0.22% (税引後 年0.175%)

組合員の方は、事業活動の結果十分な剰余金が出た場合には、金利による利息とは別に
出資配当金や事業分量配当金を受け取っていただけます。



ちょりスコース

(特別金利+結いの恵みコースの金利適用および
結いの恵み抽選権の付与はございません。)

選べる3色 プレゼント

お出かけポーチ

JA鈴鹿全店合計
先着1,000名様ネイビー
(ストライプ)
中面
パターン柄グリーン
(ボーダー)グリーン
(ボーダー)ピンク
(ボーダー)

- 色や数に限りがございますので品切れの場合はご了承ください。
- プレゼントはお一人様1つとさせていただきます。
- デザインは若干変更する場合があります。

ご留意
事項

●新規お預け入れが対象です。●個人のお客様が対象となります。●ATM(現金自動預払機)でのお預け入れは、キャンペーン対象外となります。●表示の金利の適用は初回満期日までとし、ご継続後の金利は継続日当日の店頭表示金利とさせていただきます。●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。●お利息には20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税が適用されます。●1,000円以上のお預け入れについては、大口定期貯金にて対応いたします。ただし、「結いの恵み」の抽選権の付与はございません。●この貯金は、貯金保険制度の対象商品です。●1人あたり元本1,000円までとの利息等が保護されます。●当JAで実施する他の定期貯金商品との併用はできません。●本商品は金融情勢等の変化により、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。●店頭に商品概要説明書をご用意しております。



JAバンクは、皆様の大切な貯金をお守りするため「貯金保険制度」と「破綻未然防止システム」により「JAバンクセーフティネット」を構築しています。この仕組みにより、利用者の皆様に一層の「安心」をお届けします。

JA 鈴鹿
<http://www.ja-suzuka.or.jp>

※詳しくはJA鈴鹿・各支店、
各出張所窓口へお問い合わせ
下さい。

メルマガ会員
募集中!!

