すずかのうきょう

JAとのふれあい誌

08

2021
vol.388

CONTENTS

今月の特集

2 第35回 通常総代会開催

情報BOX

4 ◉農機レンタル・農作業請負について
◉住宅等の建物修理に関するトラブルについて ほか

Monthly ニュース

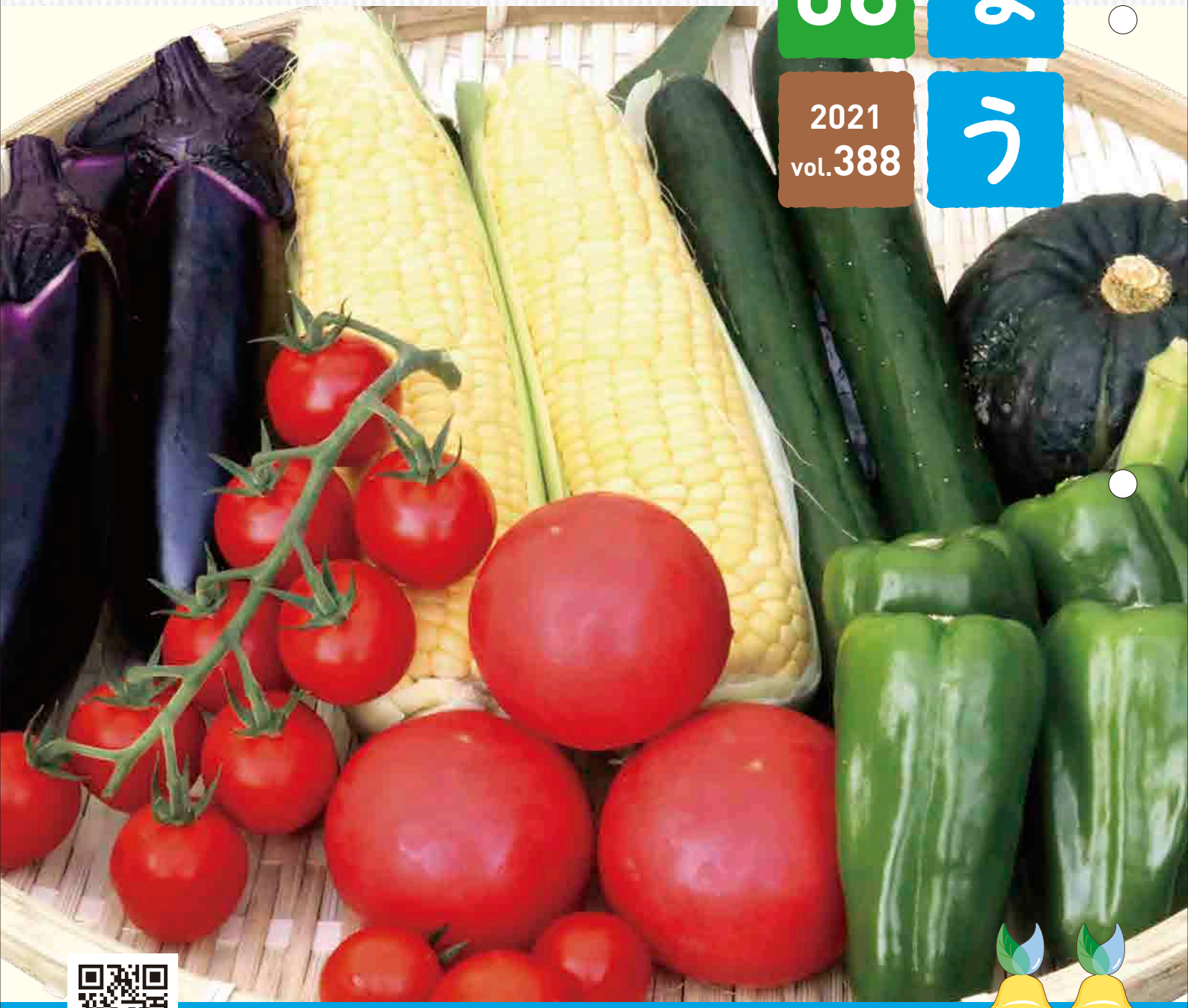
6 ◉三重なばな生産面積拡大へ 栽培説明会を開催
◉加太小学校3・4年生が梅の収穫を体験 ほか

営農ガイド

8 ◉収穫適期と乾燥調製(水稲)
◉あなたもチャレンジ!家庭菜園(シュンギク) ほか

ほっとNetwork

10 ◉わがやのアイドル
◉果菜彩の野菜を使ったおすすめレシピ ほか



https://ja-suzuka.or.jp/

JA鈴鹿

第35回 通常総代会開催

ＪＡ鈴鹿は6月26日に第35回通常総代会を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じ、昨年に引き続き、各総代へは議決権行使書による書面議決を推奨し、総代８２４人（本人出席13人、書面出席８１１人）が出席しました。谷口俊二組合長は挨拶で「コロナ禍や規制改革など厳しい環境にあるが、組合員・地域の皆さまから『地域から必要とされるＪＡ』を目指していく」と決意を述べました。この後、川崎地区の浦野徳輝さんを議長に選任し、議事が進行され、審議の結果、上程された８議案と附帯決議案は、すべて原案通り可決・承認されました。今月の特集は、通常総代会の決議内容について報告します。

第35回 通常総代会 出席者数
［本人出席］13人
［書面出席］811人
［合　計］824人

◉決議事項

第1号議案 令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

令和２年度事業活動の承認と、当期未処分剰余金16億７、１８５万円から、組合員の皆さまへ出資配当金４、６４１万円（年３・０％）と事業分量配当金４、８３０万円をお支払いし、任意積立金へ７億円積立て、残りの８億７、７１３万円を翌期へ繰り越す剰余金処分案が可決されました。

第2号議案 令和3年度の事業計画の設定について

協同活動と不断の自己改革の実践を支える経営基盤の確立・強化に向けて、「持続可能な農業経営」「地域に必要とされるＪＡ」「組織経営基盤の強化」を基本方針とした令和３年度の事業計画が可決されました。

議長に選任された浦野徳輝さん

第3号議案 定款の一部変更について

第4号議案 信用事業規程の一部変更について

令和２年９月末をもって「でんさいネット」から脱退し、電子記録債権法に規定する電子債権記録機関の委託を受けて行う電子債権記録業に係る業務を廃止したことに伴う、定款および信用業務規程の一部変更が可決されました。

開会挨拶する谷口組合長

第5号議案

共済規程の一部変更について

これまでの、地震の罹災者の権利義務行使に猶予期間を設ける特別措置に加えて、地震以外の災害や新型コロナウイルス感染症などの多様化する災害の発生時においても特別措置が講じられるようにするための共済規定の一部変更が可決されました。

第6号議案

令和3年度における理事及び監事の報酬等の決定について

役員報酬審議会の審議答申を踏まえた理事24名と監事5名の報酬額の総額が可決されました。

第7号議案

三重県酪農業協同組合連合会からの脱退について

三重県酪農業協同組合連合会が三重県酪農農業協同組合に権利義務を包括承継されることを踏まえ、三重県酪農業協同組合連合会から脱退することが可決されました。

第8号議案

米麦売渡し、大豆取扱い及び農業政策に関する政府諸支払金事務等のこの組合への委任について

令和3年度米麦売渡し及び大豆取扱いに関する諸手続き、米麦の検査に係るさし米等の受領、令和3年度農業政策関係助成補助金の交付申請等の一切の権限について委任することが可決されました。

閉会挨拶する平子専務

JA鈴鹿「不断の自己改革」の取組に関する決議

JA鈴鹿は組合員との対話に基づいて、平成28年より、「農業者の所得向上」・「農業生産の拡大」・「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革の実践に全力で取組んできました。

これまでの自己改革の取組みにつきましては、平成30年度に実施した「JAの自己改革に関する組合員調査」等において、多くの正組合員の皆さまから、一定の評価と自己改革に一層期待するとの声をいただきました。

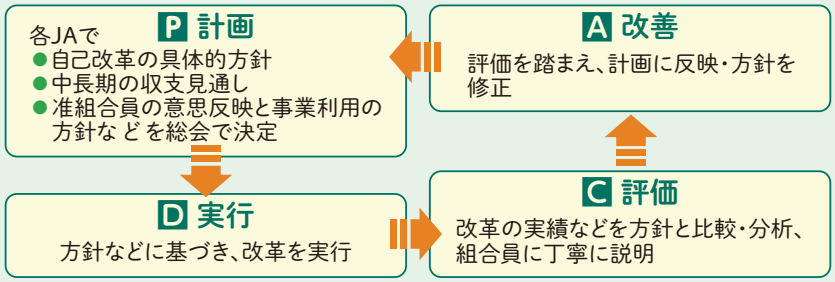
また、多くの准組合員の皆さまからは、総合事業の必要性や地域農業を応援したいとの声をいただきました。

JA鈴鹿では、こうした組合員の皆さまの声に応え、正組合員と准組合員が一体となったJA運営を実現するため、准組合員を「農業や地域の発展を農業者とともに支えるパートナー」と位置付け、一層の事業利用と組合員組織や協同活動への参加をこれからも進めてまいります。

今後とも、JA鈴鹿は、地域になくてはならない組織であり続けるため、自己改革の実践を支える持続可能なJA経営基盤の確立・強化とともに、組合員との対話を通じ、総合事業を基本とした「不断の自己改革」に取組んでまいります。

「不断の自己改革」によるさらなる進化を目指して

政府は、6月下旬、規制改革実施計画を閣議決定し、農協改革については、JAの自己改革継続に向けた仕組みの構築（右図）を明記し、准組合員の事業利用に一律的な規制は導入しないこととなりました。今後も組合員との丁寧な対話を積み重ね、組合員の負託に応えるため、『不断の自己改革』を進めます。



農機レンタル・農作業請負をご活用ください!!

農業機械の使用日数が年間で数日の方におススメです。
専門のスタッフによる親切な操作方法の説明と、行き届いたメンテナンスにより、安心してご利用いただけます。
土曜日営業も実施しております。お気軽にお問い合わせください。
※機械の空き状況確認・点検・配車手配・運搬準備等の関係上、事前予約が必要となります。ご注意ください。

例：トラクターとフレールモアを1日レンタルして洗車をJAに任せた場合

1日使用料金		洗車オプション		合　計
24,200円(税込)	＋	3,300円(税込)	＝	27,500円(税込)

- 農地の保全管理（草刈り圃場）…… 7,700円(税込)
- 基本料金については耕地整理田を基準とし、料金は20a以上の圃場で10a当りの単価です。
- 圃場の小さい場合の割増料金　①10a～20a未満＝10%割増　②10a未満=30%割増
- 圃場の条件により引き受けられない場合があります。

お問い合せ先　JA鈴鹿整備センター TEL.059-379-5510

JAバンク利子補給制度適用条件

借入金額	借入金額100万円以上
資金使途	トラクターなど農業用機械の購入、栽培用ハウス、畜舎など農業用施設の建設等、その他農業経営に必要な資金
適用金利	当初3年間 実質年0.2%（変動金利）（注）適用金利は2021年7月現在のものです。
保 証 料	年0.4%
取扱期間	2021年4月1日から2021年12月31日まで　（注）取扱期間内に実行した案件に限ります。

※詳しくは、融資課 ローンセンター（℡059-384-1115）または、お近くの支店・出張所窓口までお問い合せください。

SATUKI HOT SPRING さつき温泉 より お得なお知らせ

鈴鹿さつき温泉では、リロクラブ福利厚生倶楽部の会員様限定特典として、
以下の割引を実施しております。お近くにお立ち寄りの際は是非ご利用ください。

★大人（中学生以上）入場料　通常価格 550円 → 会員価格 500円

●お問い合わせ先：鈴鹿さつき温泉 TEL.059-370-2611

おひつじ座 3/21～4/19　全体運　丁寧に積み重ねてきたことが花開きます。運勢は好調。いつもより積極的に行動するのが幸運を招く鍵

おうし座 4/20～5/20　全体運　ピンチに助けてくれる人が現れて、事なきを得ます。「まずい」と思ったときは早めに相談をしましょう

全国で増加

住宅等の建物修理に関するトラブルにご注意ください!

住宅等の建物修理に関して、**「共済（保険）が使える」と言って勧誘する業者とのトラブル**が増加しています。

国民生活センターや全国の消費生活センター等に**「自宅に訪問してきた事業者から『台風で破損した屋根を共済金（保険金）の範囲内で修理しないか。契約しているJA・損害保険会社等への申請は当社が代行する』と勧誘された。信用できるか。」**といった相談が多く寄せられているとのことです。

「共済金（保険金）の範囲内で修理するから自己負担はない」など、「無料」であることを強調して消費者を勧誘し、「共済金（保険金）の請求代行サービス」と「住宅修理サービス」をあわせた契約を結ばせようとしている事例もあり、なかには、「解約すると言ったら、共済金（保険金）の50%を請求された」「代金として共済金（保険金）全額を前払いしたのに着工してくれない」などのトラブルも発生しているようです。

特に台風や雪災、地震等の自然災害が発生した後に勧誘が頻発する可能性があります。

当JAにも類似のお問い合わせが寄せられていますが、JAおよびJA共済はこのような損害保険等の申請代行事業者とは一切関係はありません。

住宅等の建物修理に関して共済金の請求を代行するといった勧誘を受けた場合は、業者と契約を締結する前に、ご契約のJAまたはJA共済相談受付センターにご相談ください。

お問い合わせ先

お近くのJA鈴鹿 各支店・出張所 または

JA共済相談受付センター

- 電話番号／0120-536-093
- 受付時間／月～金曜日=9:00～18:00、土曜日=9:00～17:00
  （日曜日、祝日および12月29日から1月3日を除く）

※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

JA害獣調査 無料

住まいを荒らす害獣対策はJAへ!

住まいは年中風雨を避けられるため、獣たちにとっても快適な住処です。侵入の痕跡を見つけたら、糞尿被害等で住まいがダメージを受ける前に対策が必要です。

まずは無料調査から

糞尿被害や断熱材被害などの痕跡から害獣の侵入状況を調査し、写真でご報告します。

獣は菌の運び屋

イタチ、ネズミ、アライグマ等の害獣の糞や尿被害は、清掃と殺虫・殺菌消毒が必要です。

蜂駆除も承ります!

併せてご相談ください。

お問い合わせ先：生活福祉課 ☎059-384-1123

ふたご座 5/21～6/21 ［Ⅱ 全体運］ 表面的にはうまくいっていても針のむしろといったことがあるかも。人の話は最後まで聞いてきちんと対応を

かに座 6/22～7/22 ［♋ 全体運］ 計画、予定にあまりこだわらず臨機応変に。楽しいことは身近にあります。買い物はリストを作って出掛けて

耳を傾ける新規生産者

三重なばな生産面積拡大へ 栽培説明会を開催

5/27

5月27日、西部営農・資材センターで三重なばなの栽培説明会を開催しました。生産者や県普及センター職員、全農みえ職員、JA職員などが参加しました。栽培する仲間を増やす運動として、新規作付け希望者に種子を無料配布します。説明会では、12月の収穫に向けて、栽培暦をもとに今後の育苗管理や栽培スケジュールなどの確認を行いました。

焼肉のたれ作りを楽しむ すずか女性大学 第2回講座

6/10

6月10日、すずか女性大学の受講生が農産物加工施設食彩工房味夢～みらい～で焼肉のたれ作りに挑戦しました。にんにく、たまねぎ、りんご、レモンなど身近な材料を使い、大きな寸銅鍋で約1時間ほど煮詰め、栄養満点の焼肉のたれが出来上がりました。たれは1週間ほど寝かせると味が落ち着き、1年間の長期保存が可能です。

和気あいあいと調理する受講生

出穂時期を予測する指導員

中後期の栽培管理をサポート 水稲青空教室を開催

6/11

6月11日、水稲の生育状況や病害虫の発生状況を確認し、適期防除を行うことで良質米の生産につなげようと一ノ宮支店で水稲青空教室を開催しました。中干しや暖冬、早い梅雨入りの影響により発生が危惧されるいもち病、カメムシ、ジャンボタニシ対策など栽培に役立つ情報を提供しました。

果菜彩各店舗で JAカードのPR活動を実施

6月 中旬~下旬

6月中旬から下旬、果菜彩各店舗のイベント開催に合わせて金融外務員がJAカードのPR活動を行いました。当日は、店舗入り口付近に特設コーナーを設置し、5%の割引特典をPRし、普及拡大に取組みました。

PRする職員

しし座 7/23～8/22 全体運
注目されることが多く大活躍の月。それだけに忙しく大変ですが全力投球で頑張れば周囲からの応援も。充実のとき

おとめ座 8/23～9/22 全体運
どんなときにも誠意を忘れずに。あなたの真心は相手に届きます。けんか腰の態度は争いを招くだけなので自重して

たくさんの梅を収穫しました

加太小学校3・4年生が梅の収穫を体験

6/23

6月23日、加太小学校3・4年生は加太地区の坂昭吾さんが所有する圃場で、梅の収穫を体験しました。児童は、脚立を使いながら梅を次々と収穫し、持参したビニールが袋いっぱいになるまで収穫を楽しみました。児童らは持ち帰った梅を使って、梅シロップを作りました。

加工用カボチャ出荷会議を開催 安定出荷に向けて

7/1

7月1日、JA鈴鹿加工野菜部会は出荷会議を営農センターで開催しました。当日は、部会員・JA職員・全農職員・加工業者ら約40名が出席し、今後の出荷スケジュール・出荷規格・集荷方法について確認を行いました。生産したかぼちゃは、8月中旬まで県外業者へ約100㌧の出荷を予定しています。

出荷規格を確認する生産者

仕込みを行う加佐登地区女性部員

ぼかし作りに挑戦 加佐登地区女性部

7/2

7月2日、加佐登地区女性部は加佐登支店の倉庫で畑や家庭菜園で使う「ぼかし」作りを行いました。ぼかしは米ぬかや油かす、魚粉、糖蜜、人や環境に優しい有用微生物群（EM菌）などを混ぜて作る肥料です。材料をビニールシートの上に広げ、ショベルでよく混ぜ合わせ混ぜ合わせた材料を密閉容器に詰め、約1カ月直射日光の当たらない暖かい場所で発酵させて完成させます。

スイートコーンの目ぞろえ会を開催 出荷規格の統一を図る

7/8

7月8日、営農センターでスイートコーンの目ぞろえ会を開催しました。生産者・JA職員・市場関係者が参加しました。生育状況を共有したほか、今後の有利販売を目指し、JA営農指導員が出荷の際の注意点や選別基準について、サンプルを使い説明しました。管内の生育状況は春先から夜温が低く、梅雨の長雨の影響で平年より約1週間程度遅れており、最盛期は7月下旬を見込んでいます。

規格の確認を行う生産者

てんびん座 9/23～10/23 ♎ 全体運 心配のし過ぎは禁物です。運勢は良好。始めてみれば意外になんとかなることが多いはず。協力者を募りましょう

さそり座 10/24～11/22 ♏ 全体運 困難な状況がありますが、それを越えるきっかけも得られるとき。問題に向き合って。運勢は下旬から回復へ

水稲　収穫適期と乾燥調製

●水管理

登熟期の水管理は、出穂後以降も水を必要としますが、灌水状態を継続すると夏の高温により根の老化が早まるので、間断かん水または浅水管理を行ってください。

水を完全に落とす落水期は収穫作業前7日以降とし、その後もほ場の乾燥程度に応じて走り水で土壌水分を補給してください。

落水期が早いと茎の枯れ上がりが早まり、収量がマイナスになるばかりでなく品質が低下するので、早期落水は避けてください。

早期落水による品質低下…乳白米、基白米、胴割米など

●収穫

適期刈取りに努めてください。早刈りは収量的にマイナス(粒張り不良、青米の増加)になる場合が多く、刈遅れは品質低下(胴割米、茶米の増加と光沢の低下)が著しいので避けてください。

●刈取り適期の判断方法

- 籾水分で25%前後(コシヒカリ26～28%)
- 出穂後の日平均気温の積算値が900℃に達した時(コシヒカリは出穂後32～35日程度)

●乾燥調製

①過乾燥の防止。仕上げ水分は14.5%～15.0%を目標。(当地域の早期米は、乾燥終了後の余熱乾燥もあり、仕上げ水分を高めに設定)

②高温で急激な乾燥は避ける。平均の毎時乾減率は0.8%を越えないようにしてください。(胴割米の発生と食味劣化の防止)

③自動水分計の精度は毎年初めにチェック。乾燥中もこまめに測定。

④水分18%まで乾燥したら数時間送風を止め、ムラを直しその後乾燥再開。

⑤籾摺りは、籾温度が常温に戻ってから。(籾温度が高いと籾摺り時の肌ずれが多発する)

⑥ゴムロール間隔は0.8～1.2mmが基準。脱ぷ率80～85%を目標。

⑦ライスグレーダーの網目は1.85mm(L型)以上を使用。(整粒歩合80%以上とする)

花木　8月の管理作業

この時期は、サツキ・ツツジ類の挿し木が始まりますが、次のことに留意して作業を行ってください。

まず挿し木床ですが、排水のよいほ場を選ぶことが重要です。水はけのよいほ場選びが挿し木の成否を左右するといっても過言ではありません。

穂木については、病気の発生が見られない親株から採取してください。もし、穂木に病気がついていれば、密閉挿しの生育環境が病原菌の増殖に適しているため被害が拡大する危険性があります。

以上のことから穂木を採取するほ場については、十分な病害虫の防除を行ってください。病害虫の防除について、詳しくは三重サツキ類栽培こよみをご覧ください。

茶　夏季の茶園管理

この時期に生育する新芽は、翌年の一番茶の台葉となり、収量や品質に大きく影響します。そのため、暑い中での作業となりますが、身体には十分注意し、朝夕の涼しい時を中心に計画的に作業を行ってください。

●病害虫防除

◎カンザワハダニ　気温が高く、雨が少ないと多発することがあります。茶園をよく観察し、増加傾向にある場合は早期に防除を行ってください。

◎ホソガ　気温の下がる月末頃から徐々に産卵が始まるため、茶園をよく観察し、新芽の裏側に卵が多く見られたら防除を行ってください。

◎ウンカ・スリップス　カンザワハダニと同様、多発する傾向があります。被害を受けた新芽は小さく、芽の伸びも止まってしまいます。萌芽から生育期にかけて徹底した防除を心掛けてください。

◎ハマキムシ類　蛾の飛来が多くなってから約10日後が幼虫のふ化時期であり、このときが防除適期になります。この時期を逃し、葉が巻いてから防除をしても効果が期待できませんので注意してください。

◎炭そ病　新芽の生育期、多雨になると発生しやすく、特に二番茶に発生の見られた茶園については注意が必要です。

※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意して下さい。

環境に優しい農業の実践を

収穫後の稲わらの取扱いについて

米の収穫時期は、台風の時期に重なるため、圃場から河川や海に流亡し、排水路やポンプ場の詰まりの原因になったり、沿岸漁場に流れ込む事態の発生も懸念されます。

収穫後の稲わらは、土づくり(腐熟化促進)のために焼却せずに早期にすき込むか、または畜産農家へ供給、野菜などの敷きわらに利用するなどの対応をお願いします。

いて座 11/23～12/21　全体運　良い結果が出る一方で、問題も持ち上がりそう。忙しく動き回っていればなんとかなります。前向きに捉えて

やぎ座 12/22～1/19　全体運　あまりやきもきせずに様子を見ていましょう。自然と良い流れが生まれてきます。計画の準備は入念に。買い物が吉

あなたもチャレンジ！
家庭菜園

収穫後に花も楽しもう シュンギク

シュンギクの生育適温は15～20℃と冷涼な気候を好み、春（3～6月）と秋（9～11月）が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

[品種] シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」（中原採種場）、「菊之助」（タキイ種苗）などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」（サカタのタネ）、「きわめ中葉春菊」（タキイ種苗）など、株張り型では、「菊次郎」（タキイ種苗）などがあります。

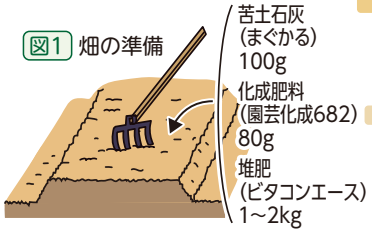
[畑の準備] 種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰（まぐかる）100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料（園芸化成682）80gと完熟堆肥（ビタコンエース）1～2kgを散布して土と混ぜ（図1）、ベッド幅1～1・2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

[種まき] 条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします（図2）。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水（かんすい）し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

[間引き・追肥] 発芽後、本葉2枚までに3～4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5～6枚の頃に、10～15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします（図3）。

[収穫] 中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります（図4-1）。株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します（図4-2）。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

図1 畑の準備



※施肥量は1平方m当たり

図2 種まき

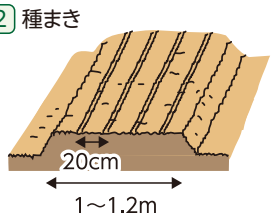
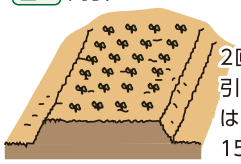


図3 間引き



2回に分けて間引きをし、最後は株間を10～15cmにする

図4-1 摘み取り収穫

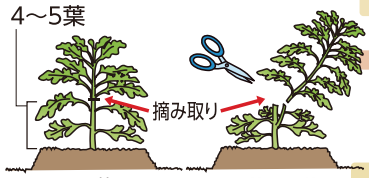


図4-2 抜き取り収穫

中葉種の
株張り型と大葉種

農業経営ガイド
Agricultural management guide

JA鈴鹿子会社 アグリサービス鈴鹿

うぃずOneの定植作業を紹介します

QRコードから動画もご覧いただけます。
https://www.youtube.com/watch?v=sRp20US5WX8

営農指導課
福田あづき

アグリサービス鈴鹿では、省力・低コスト技術の普及拡大に向け、育苗ハウスを活用したトロ箱溶液栽培システム「うぃずONE」によるキュウリ・トマト等の栽培を行っています。

みずがめ座 1/20～2/18 全体運
大きな動きのあるとき。慌てそうになったら深呼吸を。落ち着いて対処すればピンチがチャンスに変わります

うお座 2/19～3/20 全体運
飛び込みでいろいろ頼られそう。効率のいいやり方を提案すると喜ばれます。グループ内ではサポートに徹して

わがやのアイドル

お父さん 濱出慎也さん
お母さん 貴栄さん

長女 華蓮(かれん)ちゃん(7ヶ月)

ずりばいで上手に前へ進めるようになりました。
何にでも興味がある男の子みたいな女の子です (^^)

ご両親から一言 大好きだよ！

果菜彩(かなさい) ファーマーズマーケット

生産者の顔が見える安心感！

●出荷場所 鈴鹿店・稲生店・亀山店

私が心を込めて作りました!!

亀山市安坂山町 **山﨑慎也さん**

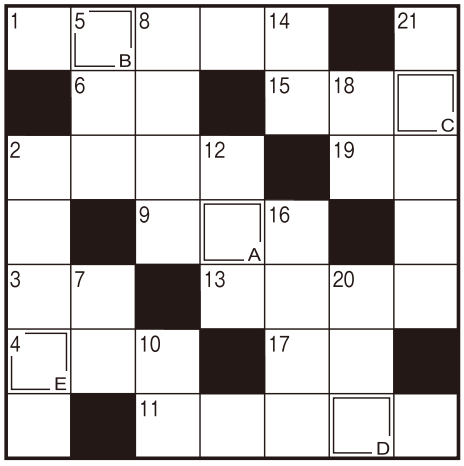
出荷しているもの
ニンニク・サツマイモ

安全・安心の新鮮野菜をお届けします

3年前に就農した山﨑さん。草の管理や病害虫の対策など大変なことも多いが対策を講じ、有機肥料中心の新鮮な野菜の出荷を心がけています。山﨑さんは「昔から野菜づくりに興味があったため、圃場に向かう日々が楽しいし、就農してよかった」と笑顔で話してくれました。

クロスワードパズル
CROSSWORD PUZZLE

タテのカギ、ヨコのカギをヒントにしてクロスワードパズルを解いてください。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？正解された方の中から5名様に粗品を進呈いたします。



➡ヨコのカギ

①最低気温が25度以上の夜のこと
②寺子屋では字の○○○○やそろばんを教えました
③地球の中心部にあります
④長良川で有名な伝統漁法
⑥親戚の○○を頼って仕事に就いた
⑨高速道路のサービス○○○で一休みした
⑪親潮は千島○○○○○とも呼ばれます
⑬帰る客を玄関まで○○○○に行った
⑮力士が腰に締めます
⑰割、分、厘の次
⑲虫が入ってこないように布団の周りにつるします

⬇タテのカギ

②鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
⑤川や池の土手のこと
⑦信号機で「止まれ」を示す色
⑧家屋を壊して新しく造り直すこと
⑩墨も料理に利用する魚介
⑫大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
⑭令和3年の○○の日は8月8日。国民の祝日です
⑯ねぶた祭で知られる県
⑱「五七五七七」などの形式で作られます
⑳飛行機で人や荷物を運ぶこと
㉑井戸端会議中に楽しむもの

6月号 CROSSWORD PUZZLE 答え・当選者

ミズタマリ

- 伊藤 町子さん（鈴鹿市甲斐町）
- 宮崎 勝子さん（〃 肥田町）
- 山本 幸子さん（〃 三日市）
- 北中 真実さん（亀山市能褒野町）
- 北村 圭子さん（〃 野村）

★応募総数80名中上記の5名様が当選されました。おめでとうございます。

◆クロスワードパズル応募締切：8月31日（火）当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

野菜ソムリエ直伝！果菜彩に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。食卓に旬をとり入れてみませんか？

果菜彩（かなさい）ファーマーズマーケットの野菜を使った**おすすめレシピ**

ゴーヤの佃煮

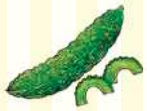
ごはんがすすむ～♪

作り方

❶ゴーヤは縦に半分に切って、中の**ワタ**と**種**を取り除き**3～4㎜幅**に切ります。
❷鍋お湯を沸かし、ゴーヤを**熱湯**に**10分ほど**浸したら水気を切っておきます。
❸フライパンにゴーヤと**＊の調味料**を加えてさっと混ぜ合わせます。
❹蓋をして**中火**で**20分**ほど煮ます。
❺ゴーヤが煮えたら、鰹節・ごまを加えてかき混ぜながら煮詰めます。
❻**汁気**がなくなったら火を止めて、さらにかつお節ふったら完成です♪

材　料（2人分）

●ゴーヤ	1本（約250g）	●鰹節	10ｇ
＊砂糖	大さじ4	●いり白ごま	適量
＊醤油	大さじ3		
＊みりん	大さじ2		
＊酢	大さじ1		



ポイント

ゴーヤの苦みの原因は「モモルデシン」という成分で、「胃腸の状態を整え、食欲増進」「傷ついた胃腸の粘膜を守る」「血糖値・血圧を下げる」「夏バテ改善」などの効果があるんです。
このゴーヤの苦みをとるには塩を揉み込んで30分おくとよいですが、熱湯に10分ほど浸すとより苦みが優しくなりますよ。
保存容器に入れて冷蔵庫で保存すると1週間ほどもちます。
桜えびやちりめんじゃこを加えるのもおすすめです。
炊き立てのご飯や、おにぎりの具にぜひどうぞ♪

直販課　野菜ソムリエ
中村智美

読者のギャラリー
READER'S GALLERY

［お家で応援しよう東京五輪・パラリンピック］

亀山市関南部楽遊会さん

●竹材を丸め、直径1.0m程の輪に五色の色付けしました。地元の子ども達も見に来ました。

読者の皆様が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。
ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

短歌・俳句

庭木松亡父育てし百余年
　見る人潤す父の顔
　　杉本　苗子

仏壇に明かりを灯しご先祖に
　迎えるお盆に心も逸る
　　渡邉　嘉孝

夏野菜収穫前に悲しきや
　野鳥の被害に力を落とす
　　加藤多恵子

農業は自然災害数多く
　台風豪雨さけて通れぬ
　　宮﨑　盟

スーパーで駐車した位置また忘れ
　うろうろまいご子供にもどる
　　大平いほ子

老の身のうたかたの夢短冊に
　　北川二三子

朝刊に小判草守る友の顔
　　北村　瑛子

早起きし涼しい内の草むしり
　　小阪　康弘

太陽とにらめっこする日輪草
　　松井　政典

手をつなぎ真赤にうれるみにトマト
　　川村　米子

短歌・俳句コーナーの投稿方法は、裏表紙をご覧ください。

2021 08 Vol.388
のうきょうすずか

EVENT CALENDAR

行事カレンダー

8月

10 火	家庭訪問日
11 水	〃
12 土	〃
14 土	無料年金相談会（亀山支店）
18 水	葬儀事前相談会（箕田支店）
20 金	無料税務相談会（国府支店）
21 土	果菜彩亀山店 感謝祭

※8月15日㊐は果菜彩各店舗16時までの営業となります。
8月16日㊊、17日㊋は果菜彩各店舗お盆休みとさせていただきます。

9月

8 水	家庭訪問日
9 木	〃
10 金	〃
11 土	無料年金相談会（総合相談センター）
12 日	無料税務相談会（総合相談センター）
15 水	葬儀事前相談会（加太出張所）
17 金	無料税務相談会（亀山支店）

わたしたちの JA

組合員数	24,795人
正組合員	12,642人
准組合員	12,153人
貯金残高	4,473億2,377万円
貸出金残高	575億9,078万円
長期共済保有高	6,274億5,497万円
購買品供給高	13億7,382万円
販売品取扱高	15億7,134万円

令和3年6月末現在

各コーナーへの応募方法

読者のギャラリー

撮影した写真を下記の宛先まで送付いただくか、最寄りの支店までお寄せください。
本文に ❶氏名（ペンネーム） ❷住所 ❸電話番号 ❹写真のタイトル ❺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
- メール：soumu4@suzuka.jamie.or.jp
  ※携帯電話からも送れます。

★写真はお返しできません。予めご了承ください。
★誌面の都合上、掲載できない場合もございます。

短歌・俳句コーナー　クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLE

- 短歌・俳句コーナーの投稿は、①短歌・俳句②住所・氏名を明記のうえ、最寄りの支店・出張所窓口もしくは上記の「のうきょうすずか」係までご郵送ください。
  ※誌面の都合上、掲載できない場合もございます。
- クロスワードパズルご応募の方は、①クイズの答え②住所・氏名・年齢③一番良かったコーナー④本誌へのご意見・ご感想を明記のうえ、上記の「のうきょうすずか」係までご郵送ください。

理事会だより

令和3年7月8日㈭開催の第424回理事会では、次の事項について協議・承認され、報告が行われました。（抜粋）

第424回 理事会

- 行政庁に提出する令和2年度事業報告書について
- 令和3年産米販売先について
- 支店別総代懇談会における主要質疑・要望等について

のうきょうすずか 08 2021 編集後記

8月に入り暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。東京オリンピックが開催され、日本選手の活躍が楽しみでテレビ観戦する日が続いています。オリンピックを楽しみつつも、お盆の時期には「いつもありがとう」と感謝の気持ちをご先祖様に伝えたいですね。（松本）

●発行／鈴鹿農業協同組合　〒513-8650 鈴鹿市地子町1268番地
TEL 059-384-1111　URL https://ja-suzuka.or.jp/
●印刷／阿竹印刷工業株式会社
この広報誌は再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK