

す の

ず う

か き

05 よ

2023
vol.409

う

今月の特集

- 2 年金の受給はJA鈴鹿にご相談ください
年金のお受取りにはご請求が必要です!

情報BOX

- 4 ●第60回 のうきょうまつり
●令和5年度 新規採用職員紹介 ほか

Monthly ニュース

- 6 ●すずか女性大学 最終講座と閉校式開催
●管内の田植えスタート ほか

営農ガイド

- 8 ●一番茶の管理作業(茶)
●肥料価格高騰対策事業(春肥)のご案内 ほか

ほっとNetwork

- 10 ●新茶シーズン到来!
●果菜彩の野菜を使ったおすすめレシピ ほか



年金のお受取りには ご請求が必要です!



昭和 **33** 年度
生まれの
〔昭和33年4月2日～
昭和34年4月1日〕
男性 女性

昭和 **34** 年度
生まれの
〔昭和34年4月2日～
昭和35年4月1日〕
男性

昭和 **36** 年度
生まれの
〔昭和36年4月2日～
昭和37年4月1日〕
女性

今の特集では年金のご請求手続きについてご案内します。「まもなく年金をお受け取りの方」、「将来的にJA鈴鹿で年金受け取りをお考えの方」、「既に他金融機関でお受け取りの方」などなたでもお気軽にご相談ください。

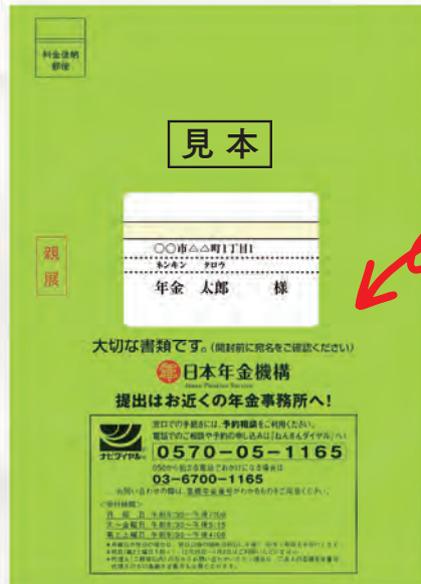
国民年金にご加入の方(厚生年金受給権者は除く)で、令和5年度に65歳になる昭和33年度生まれの**男性・女性**の方、厚生年金にご加入の方で、令和5年度に64歳になる昭和34年度生まれの**男性**の方及び令和5年度に62歳になる昭和36年度生まれの**女性**の方には、誕生日の3か月前になると、日本年金機構から「**緑の封筒(年金請求書)**」が送付されます。

とにかく安心

年金自動受取口座に指定いただくと、自動的に年金が振り込まれますので、トラブルの心配もありません。

手続き簡単

お手続きは一度で簡単。国民年金・厚生年金など各種年金のお受取にはJAの総合口座が便利です。



年金を受給されるみなさまへ

この**緑の封筒**が届いたら、JA鈴鹿へご相談ください。ご請求のお手伝いをいたします。

お手続きの流れ — 年金の受取開始までJAが確実にサポート!

59歳



ねんきん定期便(見本)

年金のご予約

JAで年金のお受取り予約申込みができます。(予約申込書の作成)

★予約申込みは59歳から可能です。

61~64歳



年金請求書(見本)

年金請求手続き

年金請求年齢を迎える誕生日の3ヶ月前に日本年金機構より届きます。

★国民年金の方は65歳での手続きになります。



65歳



65歳時手続きハガキ(見本)

年金をお受取り

請求手続から2~4ヶ月後、年金が口座に入金されます。

基礎年金請求手続き

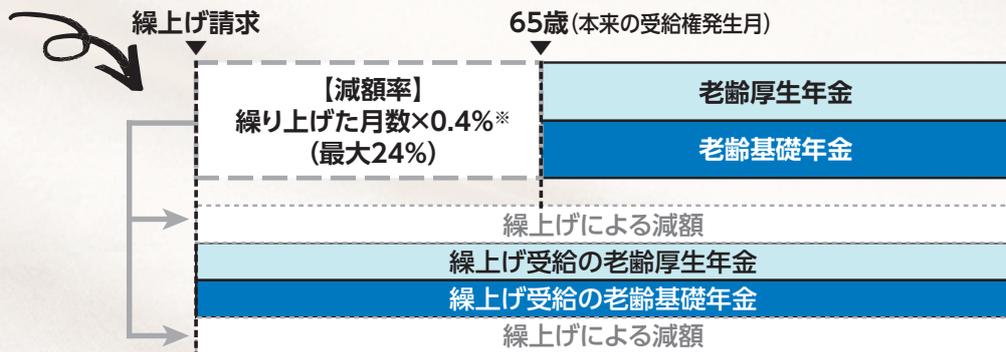
65歳になる誕生月の初め頃に日本年金機構より届きます。

★すでに厚生年金をお受取りの方に届きます。



繰上げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも早い時期に受け取ることができます。これを「繰上げ受給」といいます。**繰上げ受給は、60歳から65歳になるまでの間に請求することができます。**ただし、繰上げ受給の請求をした時点(月単位)に応じて、本来の受給権発生月までの月数ごとに**0.4%※年金額が減額**され(たとえば、60歳時点では24%減額されます)、その減額率は生涯変わりません。また、減額された年金は、**繰上げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。**

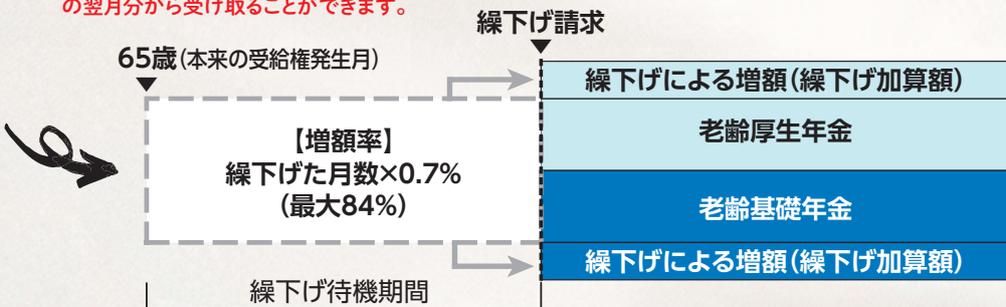


老齢基礎年金・老齢厚生年金それぞれについて減額され、減額は生涯続きます。

※昭和37年4月1日以前生まれの方は0.5%となります。

繰下げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも遅い時期に受け取ることができます。これを「繰下げ受給」といいます。**繰下げ受給は、66歳から75歳(昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳)になるまでの間に請求することができます。**繰下げ受給の請求をした時点(月単位)に応じて、本来の受給権発生月から繰下げした月数ごとに**0.7%年金額が増額**され(たとえば、70歳時点では42%、75歳時点では84%増額されます)その増額率は生涯変わりません。また、増額された年金は、**繰下げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。**



老齢基礎年金・老齢厚生年金それぞれについて増額され、増額は生涯続きます。

どちらか一方のみ繰下げすることも可能です。

※繰下げ待機期間中は、繰下げ受給の請求を行うか、65歳からの本来の老齢基礎年金・老齢厚生年金をさかのぼって受け取るか、いつでも選択することができます。

特別支給の老齢厚生年金は「繰下げ制度」はありません。特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢に達したときは速やかに請求してください。

すでに他の金融機関で年金を受給されている皆様へ

年金お受け取り口座の変更は簡単です!! 現在のお受け取り先への連絡は不要です。

JAの窓口へマイナンバー又は基礎年金番号の分かる書類とご印鑑をご持参ください。

年金証書



年金振込通知書



ご記入例

お手続きに必要な **マイナンバー** 又は **基礎年金番号** と **年金コード** は「マイナンバーカード」、「年金手帳」や「年金証書」、「年金振込通知書」、「年金裁定通知書、支給額変更通知書」にてご確認ください。

年金受給権者 受取機関変更届
(兼 年金生活者支援給付金 受取機関変更届)

令和〇年〇月〇日 提出

基礎年金番号(10桁)で記述する場合は左欄に記入ください。 変更する年金を指定する場合は以下に年金コードを記入ください。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

受給権者氏名 **農協 花子** 電話番号 **000-00000-0000**

住所 **00000000 三重県〇〇市〇〇町000-00**

変更後の受取機関 **スズカ** **鈴鹿**

金融機関コード **〇〇〇〇** **〇〇**

(当JAでお受け取り口座の証明印を押印し年金事務所へお届けいたします。)





第60回

のうきようまつり



ご来場の際には来場粗品引換券に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。

●ステージでの催し
●緑日コーナー
「スーパーボール、射的」復活!!

◆ステージスケジュール◆

- 5/20
- 10:00~ あかつき保育園マーチングバンド
 - 10:45~ フラダンスショー
 - 12:00~ Lamans 昭和歌謡演奏
 - 13:30~ よさこい演奏
★勝山組 ★麗~フリーダム~ ★三重ソーラン隊かもめ
 - 14:40~ 新規採用職員紹介

- 5/21
- 10:00~ キッズダンスショー
★ACTY DANCE CREW & ACTY KIDS
★Sparkle☆Gem ★CHARM
 - 11:00~ 王様戦隊キングオージャー ショー
 - 12:15~ キッズよさこい演奏
★めっちゃええやんず ★凜ジュニア ★掌栄組
 - 13:15~ 三重バイオレットアイリス トークショー
 - 14:00~ 王様戦隊キングオージャー ショー

※ステージ開始時間は、都合により多少前後する場合や天候により中止させて頂く場合があります。あらかじめご了承ください。

日時 2023年5月20日(土)・21日(日)
9:00~16:00

会場 ●西部営農・資材センター ●西部カントリーエレベーター

農機コーナー

- トラクター **展示販売**
- コンバイン
- 田植機
- 管理機 ●草刈機
- その他小物



自動車コーナー

- 各種国産自動車の展示販売
- タイヤ特売
- 車検予約受付 (特典あり)



生活用品コーナー

- 日用雑貨品の即売
- ガス器具・仏壇・健康器具の展示販売
- シロアリ駆除相談
- 食料品コーナー



住宅関連コーナー

- シャッター・ガレージ・カーポート・物置・農業用倉庫など
- 外壁の塗り直しや畳替えなど、リフォーム全般
- 一般住宅から小住宅まで



安心のJA鈴鹿指定業者が無料相談・無料見積り致します。

総合相談コーナー

- 金融・共済・営農・農機レンタル・葬儀等、専門の知識を持つ職員が、皆様の質問にお答えします。お気軽にお立ち寄りください。



会場へのご案内



会場

鈴鹿市津賀町720

お問い合わせ 当日以外 JA鈴鹿本店 Tel.059-384-1111 当日のみ まつり会場 Tel.059-379-4171

スクエアステップの出前講座を行います



●スクエアステップってなに？

転倒予防・要介護化予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

●どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて、間違いないよう足踏みしながら前に進みます。

●スクエアステップをするとどうなるの？

体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返りも期待できます。

- 対象者：介護予防に興味・関心のある65歳以上の方で、5人以上が参加する鈴鹿市のふれあいいきいきサロン、鈴鹿市の老人クラブ等地域の住民団体
- 申込方法：下記のお問い合わせ先へご連絡ください。利用回数の制限はありません。
- 実施日時：申込者の方と相談の上決定します。
- 利用料金：無料

鈴鹿市民の活動場所に生活指導員が出向きます



お問い合わせ先：生活福祉課 ☎059-384-1123



おひつじ座 3/21~4/19



全体運

おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます



おうし座 4/20~5/20



全体運

多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れず。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ





令和5年度 新規採用職員

① 趣味・特技 ② 今後の抱負



いわた ゆうき
岩田 優希

所属

加佐登支店

- ① Netflixを見ること、ライブに行くこと、パズル
- ② 仕事を早く覚えてお客様から信頼されるように精一杯頑張ります



こんどう あやか
近藤 綾香

所属

久間田支店

- ① 旅行に行くこと、YouTubeを見ること、長時間睡眠
- ② お客様からだけでなく職員からも信頼される職員に早くなれるよう頑張ります



まつい かなえ
松井 香奈依

所属

牧田支店

- ① 旅行、食えること、アーチェリー
- ② 沢山学び勉強して1日でも早く戦力になれるように頑張ります



さいとう けんと
齋藤 健人

所属

河曲支店

- ① 野球観戦、ドラマ鑑賞、将棋
- ② 信望が厚い職員になるため、自分でよく考えて行動し、頑張ります



おざき りの
尾崎 梨乃

所属

河曲支店

- ① 歌を歌うこと
- ② お客様に信頼されるような職員になりたいです



こじま りゅうせい
小島 隆世

所属

玉垣支店

- ① オートバイ、ツーリング
- ② 多くのお客様に顔を覚えてもらえるようコミュニケーションを取っていきたいです



すずき ゆう
鈴木 優

所属

一ノ宮支店

- ① アニメ、漫画
- ② 明るい性格を活かしてお客様や職員の方と楽しくお仕事していきたいです



いとう ゆうき
伊藤 優姫

所属

白子支店

- ① 霜降り明星のラジオを聞く、K-POPアイドルをみる
- ② 自分の強みである笑顔で、周りの方を笑顔にさせられるように頑張ります



はしもと ゆうか
橋本 悠華

所属

天名支店

- ① 映画鑑賞、手芸
- ② どなたからも頼りにしていただける職員になりたいです



おおき りの
大木 璃乃

所属

合川支店

- ① スノーボード、夜景観賞、音楽を聞きながら散歩すること
- ② 早く業務を覚えて誰からも信頼される職員になれるよう頑張ります



はらだ
原田 ゆうに

所属

栄支店

- ① ドラマ鑑賞、ドライブ
- ② やるべきことをしっかりやりきる人になり、お客様から信頼される職員になりたいです



のぐち みづき
野口 瑞姫

所属

椿支店

- ① カフェ巡り、映画、ドラマ、YouTubeを見ること、ペリーグッドマンのライブ
- ② 学ぶ姿勢を大切に、早く仕事を覚えてお客様から信頼される職員になりたいです



さくらい みつき
櫻井 美月

所属

野登支店

- ① 美容!身だしなみに気を付けていて良いスキンケアを探すのが好きです
- ② お客様はもちろん職員の方とも沢山コミュニケーションがとれるように頑張ります



まえだ あんり
前田 杏理

所属

川崎支店

- ① パン作り、ショッピング、動物園、水族館巡り
- ② 正確かつ丁寧に仕事をしてお客様に満足していただけることをモットーに頑張ります



なかにし せな
中西 星奈

所属

亀山支店

- ① YouTubeを見ること、忍耐力があること
- ② お客様に次回も担当してほしいと思われる職員になりたいです



ふくだ あいと
福田 藍人

所属

井田川支店

- ① ランニング、旅行、音楽鑑賞
- ② 自分の意見をはっきりお伝えしお客様と距離の近い、信頼される職員を目指していきます



ひぐち しょうい
樋口 将惟

所属

桜島支店

- ① ゲーム、車、アニメ、ドラマ鑑賞、バレーボール、ハンドボール、サッカー
- ② 地域貢献ができ、お客様だけでなく、職員の支えとなるように頑張ります



ふたご座
5/21~6/21

II 全体運

気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょ。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます



かに座
6/22~7/22

III 全体運

苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを

4 質の高い教育を
みんなに



寄せ植えに挑戦する受講生ら

すずか女性大学 最終講座と閉校式開催

3/9

3月9日、本店ですずか女性大学第10期生の最終講座フラワーアレンジメント教室と閉校式を開催しました。フラワーアレンジメント教室では、講師に山越尚子さんを招き、培養土を入れた鉢にライスフラワーやクリスマスローズなど5品種の植物を寄せ植えました。管理方法についても学び、自宅でインテリアとして活用します。

3/9

JA鈴鹿白ネギ部会 産地認識進む

3月9日、部会員の栽培技術向上を目的に研修会を開催しました。研修会では、JA営農指導員が白ネギの育苗・播種の注意点、管理方法を具体的に説明しました。当JAは新規就農や規模拡大の支援のために営農振興基金を設け、産地拡大を後押し、2020年度から販売額は1億円を超え、産地として認識されています。2023年度は、新たに2軒の農家が部会に加入し、作付け面積は県内最大となる18%を見込んでいます。



資材メーカーの説明に耳を傾ける生産者ら

4 質の高い教育を
みんなに

12 つくも責任
つかう責任



8 働きがい
経済成長を



せりを仕切るせり人(左から2人目)

植木市春季大市に173点出品 買請人で賑わう

3/12

3月12日、鈴鹿市にある植木集荷場で春季大市を開催しました。植木生産者から特産のサツキやツツジ類を初めとした植木173点が出荷され、会場には高品質な植木がズラリと並びました。当日は、植木を求め、県内外から卸売業者や造園業者ら買請人約20人が訪れ賑わいを見せました。

3/16

若手職員へ農業実習を実施 白ネギ播種学ぶ

3月16日、西部カントリーエレベーター敷地内にあるハウスで入組3年目までの若手職員が白ネギ播種作業を行い、農業への理解を深めました。農業実習は、組合員目線に立って行動できる職員の育成を目的に毎年実施しています。収穫期には収穫作業を体験する予定です。



播種作業を行う若手職員

4 質の高い教育を
みんなに



しし座
7/23~8/22



油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに



おとめ座
8/23~9/22



ようやく日の目を見ることができそう。苦勞が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ



Monthlyニュース
2023.05

6

2 稲作を
中心に



12 つくば農研
つづき農研



管内各地で田植えが始まりました

管内の田植えスタート

3月下旬

3月下旬、JA鈴鹿管内で水稻の田植えが始まりました。同JA管内の作付面積は約2,700㌦で4月下旬に田植えの最盛期をむかえ、コシヒカリ、キヌヒカリ、ミルクQueen、あきたこまちなどの品種が栽培されています。

例年田植え作業は5月下旬まで続き、8月上旬から収穫が始まります。

4/5

いきいき農業大学開校式 希望を胸に21名入学

4月5日、本店でいきいき農業大学開校式を開きました。生産者の育成を目的に開講しており、今年で21年目となります。毎週水曜日に講義や実習を行い、1年を通して農業の基礎知識を学びます。将来は当JAが運営するファーマーズマーケット「果菜彩」や市場への出荷を目指します。



挨拶する谷口組合長

8 豊かな社会
経済発展も



3 多岐にわたる
情報共有



5 シンクログラフ等も
活用しよう



情報共有し各支部の活動に活かします

第1回 女性部役員会開催

4/7

4月7日、本店で第1回女性部役員会を開催しました。令和4年度活動報告と令和5年度活動計画が発表され、活動内容を共有し各支部の交流を深めました。令和5年度から新たに関支部が加わり、活動します。

4/14

新茶の初摘みを体験 お茶への理解深める

4月14日、亀山市にある中の山パイロット茶園で亀山茶業組合による新茶の初摘みが行われ、亀山高校の2年生38名が茶摘みを体験しました。新茶の初摘み体験は、市の特産品である茶の文化あるいは地域農業の理解を深めることを目的に毎年、開催されています。摘み取った生葉は、管内の製茶工場に持ち込まれ製品に仕上げる他、同校の授業で、茶葉を使ったお菓子作りなどに使用されます。



茶摘み体験する生徒ら

4 農の深い世界を
みんなに



茶

一番茶の管理作業

いよいよ一番茶が始まりました。各茶園の生育状況をよく観察し、計画的・効率的な作業を行ってください。

●適期摘採

新芽の生育に伴い収量は増加しますが、品質は低下してしまいます。収量と品質のバランスを考えた摘採適期は、出開き芽が60～80%のときになります。古葉や古茎が混入しないように丁寧な摘採を心掛けて、摘採後はできるかぎり早く加工場へ搬入してください。

●整枝

一番茶の若芽摘採を実施した茶園や、凍霜害を被った茶園では、摘採後に遅れ芽が生育してきますので、二番茶の揃いをよくするために、一番茶の摘採後7～10日後に

遅れ芽を取り除く程度に浅く、一番茶摘採面を整枝してください。

●病虫害防除

一番茶摘採後、カンザワハダニ、ハマキムシ類の防除が必要になります。ハマキムシ類の防除適期は、卵からふ化した若齢幼虫のときになりますので、観察を怠ることなく、適期適正防除を行ってください。

※薬剤が飛散(ドリフト)しないよう十分注意してください。

●施肥

良質な二番茶を生育させるために一番茶摘採後のお礼肥として、チッソ成分で10kg前後を施用してください。

水稲

本田初期の水管理

田植え直後の水管理は、植え傷みの防止と分けつ促進のため、3～5cm程度の管理としますが、西風が強く吹き、低温が予想される場合は、深水管理にするようにします。

また、緑化期における低温、カビなど、育苗障害が出た苗は、根張りが弱いことが多く、移植後は植え傷みを起こさないよう深水にしてください。

除草剤は、流動すると除草効果が低下するため、3～4日間は3～5cmの灌水状態を保ってください。水持ちが悪い田は差し水を行っても構いません。散布時期・散布量については、薬剤の使用方法を必ず守ってください

い。散布時期は雑草の発生を観察し決定するのが理想です。(田植同時は除く)

定期的に圃場を観察し、農薬の登録範囲内で散布しましょう。

イネミズゾウムシ、イネドロオイムシなどの害虫の発生は減少傾向にあると思われませんが、中山間地や山際の水田では多く見られますので、箱施用剤(ツインターボ箱粒剤08)などで、防除を行っていない水田や多発田ではスターフル粒剤・トレボン粒剤等で防除してください。

花木

5月の管理作業

気温の上昇とともに病虫害の発生が多くなってくるので、適期防除を心掛けてください。病気については1年生苗の植え付け後に発生が見受けられる苗立枯病、2年生苗以上に発生が多い炭そ病および斑点病、害虫については、ハマキムシおよびハダニの発生に注意が必要です。さらに防除については、病気の場合は予防

防除、害虫については、発生初期の防除を心掛けてください。

また、茶園や菜園に隣接しているほ場の防除を行う場合は、薬剤が飛散(ドリフト)しないよう十分注意してください。



農作業後の
注意 について

- ◆トラクターや田植機を使用した農作業後は、必ず泥を落としてから道路を走行するようにしましょう。また、道路が汚れてしまった場合は、すみやかに清掃しましょう。
- ◆収穫後の麦わらが河川や海に流亡した場合、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懸念がありますので、土作り(腐熟化促進)のために、早期にすき込むか、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致します。



いて座
11/23～12/21

全体運

これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転



やぎ座
12/22～1/19

全体運

運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず



肥料価格高騰対策事業（春肥）のご案内

JA鈴鹿で肥料をご購入の皆様へ

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の2割低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費について、春肥(令和4年11月～令和5年5月)の期間に購入した肥料を対象に、肥料コスト上昇分の一部について国から支援を受けることができます。

①対象者

化学肥料の2割低減に取り組み、農産物の販売を行う方。

②対象となる肥料

令和4年11月から令和5年5月に購入し、本年の春肥として使用する肥料。

③支援内容

化学肥料低減の取組を2つ以上行った上で、前年からの価格上昇率や化学肥料使用量低減率により肥料費の増加額を算定し、その7割を支援します。

④申請にかかるご案内

今回の申請は令和5年春肥の申請となります。令和4年秋肥の申請受付は終了しておりますのでご注意ください。

当JAにおける申請締切は6月30日です。追加申請はできませんので、対象期間内に購入した肥料の領収書等を十分ご確認ください、申請漏れの無いようご注意ください。

当JAで肥料をご購入の方には「ご案内チラシ」と「申請様式(2種類)」と「説明会開催案内」を5月の家庭訪問日に配布いたします。

⑤説明会および個別相談会の開催について

本事業にかかる説明会および個別相談会を下記の日程にて開催いたします。**参加をご希望される方は最寄りの支店にてお申し込みください。**

開催日時	① 5月30日(火) 10:00～	② 5月30日(火) 14:00～	③ 5月31日(水) 10:00～	④ 5月31日(水) 14:00～
開催場所	JA鈴鹿 本店5階 (鈴鹿市地子町1268)			

市場出荷向け

三重なばな

三重県のブランド野菜「三重なばな」。三重県は茎葉をたべるなばなとしては生産量全国第一位。県内JAでは、「三重なばなブランド化推進協議会」を発足し、各地でブランド化が進められています。三重なばなの種は同協議会が生産者に提供し、この種を使って栽培したものだけを「三重なばな」のブランドで出荷することを認めています。

新規生産者説明会 を開催します。

- 日時/5月26日(金)
- 時間/13:30～
- 場所/西部営農・資材センター

栽培にご興味のある方、説明会に参加される方は事前に下記連絡先にお問い合わせください。

営農指導課

☎059-384-1126



新茶シーズン到来!

鈴鹿茶ペットボトル

好評発売中

古くは、千年以上の昔、平安時代から始まったと言われている三重県北勢地方のお茶。三重県は栽培面積・生産量・荒茶生産量のついでに、緑茶の種類のついでに「かぶせ茶」の生産量は全国1位。鈴鹿市は茶園面積県内1位を誇っています。

その「お茶どころ鈴鹿」の鈴鹿山麓の大地と自然の恵みを含んだおいしいお茶をペットボトルにしました。

1ケース 24本入

2,040円/ケース(税込)

かぶせ茶(500g) 2,000円(税込)

かぶせ茶(250g) 1,000円(税込)

煎茶(500g) 1,500円(税込)

煎茶(250g) 750円(税込)

伊勢茶新茶

この季節にしか味わうことのできない「新茶」はいかがですか? J.A.鈴鹿管内の生産者が丹精込めて栽培したお茶をご賞味ください。

芳香豊かな味わいが魅力です! ぜひこの機会にご賞味を!

さわやかな香りとさらりとした味わいが特徴! ほっと直したときに!

ご注文締切日/5月19日(金) (商品のお渡しは6月上旬以降となります)

ご注文は最寄りの店舗までお問い合わせください

果菜彩

ファーマーズマーケット

生産者の顔が見える安心感!

●出荷店舗 鈴鹿店

私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市追分町 辻 房男さん

出荷しているもの
そら豆、実エンドウ、タマネギ、季節の野菜

採れたて旬の野菜を出荷しています!!

退職を機に野菜作りを始めました。いきいき農業大学1期生の奥様と力を合わせ、減農薬にこだわり工夫して野菜作りに励んでいます。1年通して様々な野菜を出荷する辻さんは「商品が完売すると嬉しい。採れたての新鮮野菜を是非どうぞ。」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名様に粗品を呈いたします。

1	6	9		14	18	21
		B				
	7		11		19	C
2			12	15		
			10			
				E		
3	8				20	
4			13	16		
5				17		D

→ エロのカギ

- ①端午の節句に食べるものの1つ
- ②竹林が似合う猛獣
- ③〇〇〇〇感のある3D映像
- ④母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤大正の1つ前の年号です
- ⑦害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫鳴門海峡のものが有名
- ⑬校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭京都三大祭の1つ、〇〇〇祭は5月15日に行われます
- ⑰煮切って使うこともある調味料
- ⑱メロンやスイカはこの仲間
- ⑳街を〇〇もなくうろついた

↓ タテのカギ

- ②ザッと降ってサッとやみます
- ⑥変わると寝付けられない人も
- ⑧お稲荷さんの〇〇〇はキツネです
- ⑨桃太郎のお供をした鳥
- ⑩南の反対側
- ⑪田んぼへ〇〇〇〇〇から水を引き入れた
- ⑮小野妹子が遣わされた国
- ⑯潮干狩りに出かける所
- ⑳12星座占いで5月生まれの人は〇〇〇座か双子座です
- ㉑夜になると家々にとりまします
- ㉒〇〇〇〇〇ヤマメコは特別天然記念物です



3月号 CROSSWORD PUZZLE

答え・当選者

イチゴガリ

- 太田 光子さん (鈴鹿市中箕田)
- 藤田 浩司さん (// 上田町)
- 森 正信さん (// 国府町)
- 稲葉 彩さん (亀山市西町)
- 杉本 敏子さん (// 関町)

★応募総数65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。

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?



新ごぼうの豆乳グラタン

作り方

- 1 新ごぼうは皮を剥いて ささがきにし、サッと水にさらします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて5mm幅の輪切りに。耐熱皿にのせてふんわりとラップをしたら電子レンジでやわらかくなるまで7~8分加熱します。
- 3 玉ねぎは1cm幅くらいのくし形切りに。しめじは石突を取ってほぐします。鶏もも肉は一口大に切り、お酒(分量外)を揉み込んでおきます。
- 4 マカロニは茹でて、水気をきっておきます。
- 5 フライパンにバター20g(半分の量)を熱して鶏肉を中火で炒めます。
- 6 全体に焼き色がついたら、ごぼう・玉ねぎ・しめじを加えて炒め、塩こしょうします。
- 7 残りのバターを加え小麦粉をまぶします。全体に馴染んだら豆乳を少しずつ加えて弱火で煮詰めていきます。
- 8 ところみが出てきたらマカロニと味噌を加えてよく馴染ませます。
- 9 スクレットにじゃがいもを並べてソースをかけた後、たっぷりチーズを乗せ200℃のオーブンで約10~15分。バジルを散らして完成です!

食物繊維
たっぷり!

ポイント

ごぼうの香りやうまみは皮の付近にあります。タワシなどで優しく表面をこすって皮を剥きすぎないようにしてください。
またアクの主成分は強い抗酸化作用を持つポリフェノールです。水にさらすぎると香りが飛ぶのと同時にポリフェノール類も一緒に流れ出てしまうのでアク抜きはさっと水にさらす程度で大丈夫です。
ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。水に溶けない不溶性食物繊維だけでなく、水溶性食物繊維の「イヌリン」も含まれていて、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを体の外に排出するなど、生活習慣病予防に効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の動きを活性化し、腸の動きを調べ、便秘改善や大腸がん予防にも効果的なんですよ。
新ごぼうは、春から初夏にかけて収穫するごぼうのことで「夏ごぼう」とも呼ばれます。ごぼうが完全に成長する前に収穫するので、普通のごぼうよりも白っぽくて短いのが特徴です。香りもよくて柔らかく、アクが少ないので、さっと火を通すだけで食べることができます。暑くなってくるこれからの時期にサラダなどもおすすめですよ!



材料(2人分)

●新ごぼう	200g	●マカロニ	50g	●塩こしょう	適量
●じゃがいも	200g	●バター	40g	●乾燥バジル	適量
●玉ねぎ	100g	●小麦粉	大さじ3	●とろけるチーズ	好きなだけ
●しめじ	50g	●豆乳	400cc		
●鶏もも肉	200g	●白みそ	大さじ2		

JA鈴鹿 野菜ソムリエ
中村 智美



読者のギャラリー

READER'S GALLERY



[お釈迦様のお誕生日]
散歩大好きさん

●お釈迦様について学び、誕生をお祝いました!

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

東京へ孫が初めて一人旅
みやげはなんと東京バナナ
大平いほ子

久しぶりマスクはずした友達に会い
しみしわなくて別人に見える
七里 寿子

慣れぬ夫マイナポイントPayPayを
どう使うのか手続き後聞く
みや子

満開の桜並木に足止まる
振り向く君も満面の笑み
渡邊 嘉孝

厳寒の今年の冬に耐え抜いた
ボタンの蕾に微笑みかける
加藤多恵子

梅の木に小鳥集まりうた唱う
小阪 康弘

しだれ梅あるじなき庭さきほこる
川村 米子

咲き満ちて花のトンネル渡りけり
佐野 笑子

主なき庭にも四季の花は咲き
澤田 明美

引き波の足裏に残る桜貝
北村 瑛子

短歌・俳句コーナーの投稿方法は、
裏表紙をご覧ください。



行事カレンダー



5月	2 火	植木市
	6 土	果菜彩鈴鹿店 感謝祭
	7 日	//
	無料税務相談会(総合相談センター)	
	9 火	家庭訪問日
	10 水	//
	11 木	//
	12 金	植木市
	13 土	果菜彩稲生店 感謝祭
	14 日	//
	15 月	葬儀事前相談会(合川支店)
	20 土	第60回 のうきょうまつり
21 日	//	
22 月	植木市	
26 金	無料税務相談会(亀山支店)	
27 土	果菜彩亀山店 感謝祭	
28 日	//	

6月	2 金	植木市
	7 水	家庭訪問日
	8 木	//
	9 金	//
	12 月	植木市(止市)
	15 木	葬儀事前相談会(関支店) 無料税務相談会(白子支店)
29 木	無料税務相談会(国府支店)	



JA鈴鹿 友だち登録はこちら→
LINE 公式アカウント
今ならご登録いただいた方に
「鈴鹿茶ペットボトル1本」をプレゼント中です。



わたしたちの



組合員数	25,397人
正組合員	12,782人
准組合員	12,615人
貯金残高	4,455億2,969万円
貸出金残高	672億7,949万円
長期共済保有高	5,991億3,942万円
購買品取扱高	57億5,841万円
販売品取扱高	62億9,682万円

令和5年3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 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
- 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



●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5年4月27日(木)開催の第444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444回 理事会

- 令和4年度事業実績と決算結果について
- 第37回 通常総代会提出議案について
- 第37回 通常総代会支店別懇談会の開催について

のうきょうすずか5 2023 編集後記

今月は当誌面でも掲載させて頂いておりますが「第60回 のうきょうまつり」を開催します。

ステージ上での催しや縁日コーナーが復活し、従来の「のうきょうまつり」が帰ってきます。

皆さまに楽しんでいただけるよう職員一同、全力で取り組んでいきますので是非ご来場ください。よろしくお祈りします。(岸)

