のうきょう すずか

JAとのふれあい誌

06

2023
vol.410

CONTENTS

今月の特集

2 ファーマーズマーケット果菜彩からのお知らせ
地元の食材のお買い求めは果菜彩へ!

情報BOX

4 ◉JA鈴鹿のリフォームローン
◉JAの組合員になりませんか? ほか

Monthly ニュース

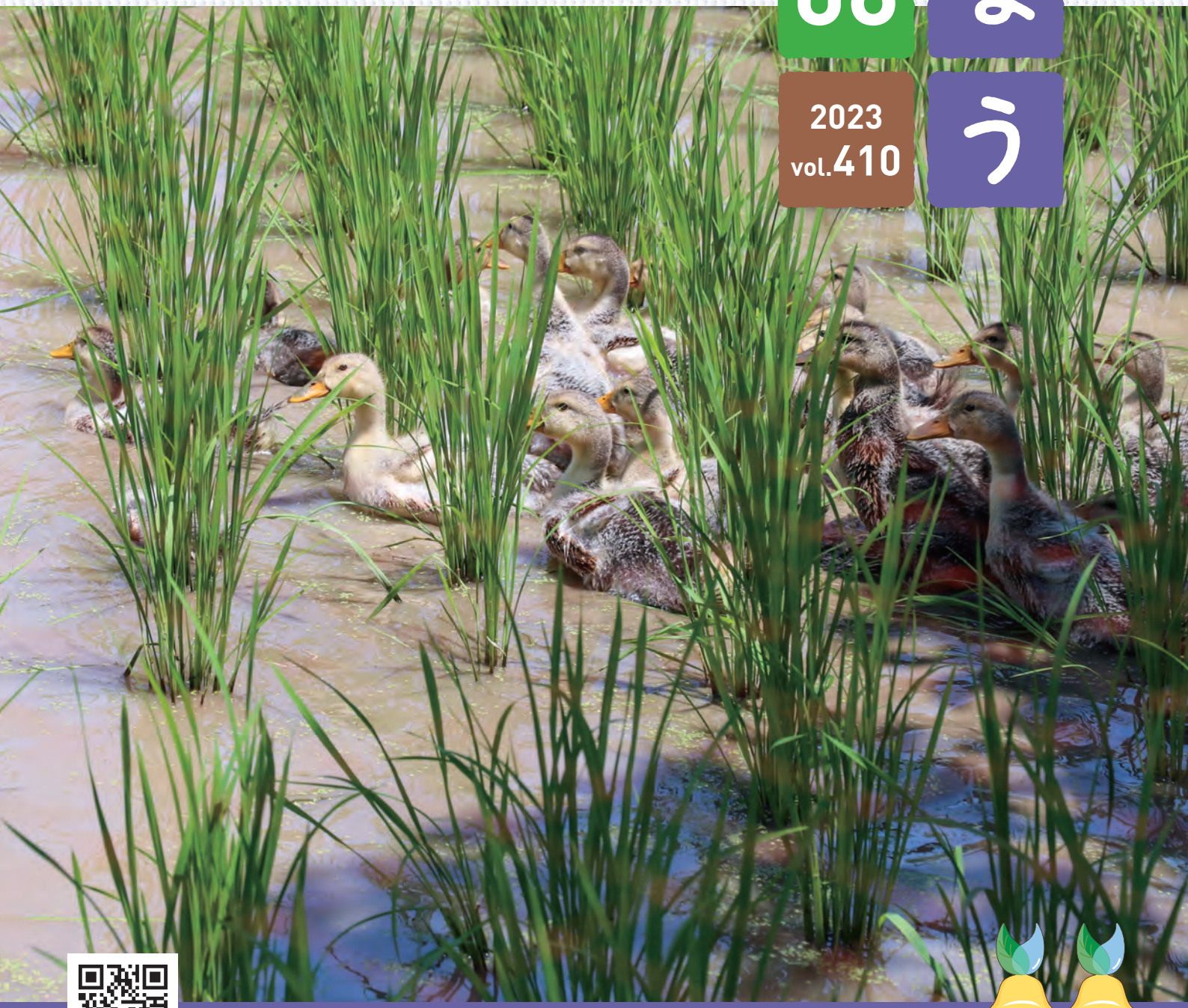
6 ◉かぼちゃ定植 株間を狭めて定植 アグリサービス鈴鹿
◉鈴鹿さつき温泉 こどもの日に特別企画実施 ほか

営農ガイド

8 ◉水田中期の管理(水稲)
◉あなたもチャレンジ!家庭菜園(ニンジン) 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

地元の食材のお買い求めは 果菜彩 へ！

ファーマーズマーケット

果菜彩では管内の旬な農産物をはじめ、卵や肉、総菜などを新鮮かつ、お値打ち価格で品ぞろえ豊富に販売しております。

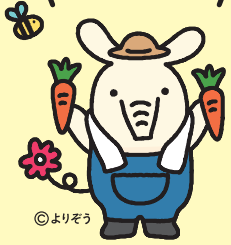
店舗内には生産者が商品の特徴や料理方法について紹介したPOPが並んでいたり、消費者と生産者が気軽にコミュニケーションを図るなど生産者を身近に感じられる店舗となっております。

今月の特集では果菜彩のイベントやお得な情報をご紹介します！

JAカードでお買い物すると

果菜彩のお会計をJAカードでお支払いいただくとご請求時に5%割引されます！

JAカードのお申込みは最寄りの支店で簡単にお手続きできます！



いつでも ご請求時 **5%割引！**

2023年9月・10月は **15%おトク！**

果菜彩3店舗（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！

※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

対象期間 2023年9月1日(金)～10月31日(火)

還元期間 2024年1月

果菜彩 ポイントを貯めよう！

お買上げ500円毎に1ポイント貯まります！

100ポイント貯まると500円分の果菜彩商品券をプレゼントします！

〒513-8650 鈴鹿市地子町1268
TEL.059-381-0831
●営業時間/9:00～18:00　●定休日/年末年始、盆

果菜彩 鈴鹿店

品揃えが豊富です！

鈴鹿店 店長　中村慎太郎

約600名の出荷者が果菜彩へ出荷しているため、品揃えも豊富で新鮮な野菜がお買い求めできます。人気商品は午前中に売り切れることが多く、開店時の在庫が豊富なタイミングがオススメです！

〒510-0201 鈴鹿市稲生2丁目17-17
TEL.059-380-0831
●営業時間/9:00～18:00　●定休日/年末年始、盆

果菜彩 稲生店

お得イベントをチェックください！

稲生店 店長　藤田健二

各店舗で月に一度、感謝祭を開催しています。イベント特価品やお得な対面販売などを実施しています。そのほか、スイカまつり、お盆と正月時期に合わせた切花即売会など各種イベントをご用意しています。イベント情報は店頭やLINE、ホームページで告知しています。

〒519-0124 亀山市東御幸町78-4
TEL.0595-83-1114
●営業時間/9:00～18:00　●定休日/年末年始、盆

果菜彩 亀山店

JA鈴鹿6次産業化商品 販売中！

亀山店 店長　谷口賢治

管内で生産される農産物を使用した当JAオリジナル商品を販売中です。鈴鹿茶ペットボトル、白ねぎ味噌、鈴海山（お酒）、白ねぎコロッケなど全10商品ございます。鈴海山（お酒）は昨年度、亀山ブランドに認定されました。地元商品として愛され、オススメです！

果菜彩 ファーマーズマーケット

オンラインショップもぜひご利用ください！

https://ja-suzuka.or.jp/kanasai/online-shop/

住宅の増改築・改装・補修に

JA鈴鹿のリフォームローン

無担保型

期間 令和5年 5/1(月) ▶ 令和5年 7/31(月)

固定金利 最軽減後金利

期間限定特別金利

年 1.10%

+保証料率 年0.80%

表示の金利適用期間は、令和5年5月1日(月)から令和5年7月31日(月)までです。
※金利適用条件については、下記をご覧ください。

◎上記の商品のほかに、住宅資金のお借換、空き家解体などにも対応する商品をご用意しております。

商品概要 (一部抜粋)

ご利用いただける方	■満18歳以上75歳未満で、完済時満80歳未満の方 ■継続して安定した収入がある方 ■当JA管内に居住または勤務されている方 ■当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方
お使いみち	■申込本人またはその家族が居住するための既存住宅の増改築・改装・補修および住宅関連設備等 ■借入にかかる諸費用 事務手数料、振込手数料、印紙代、登記費用等
ご融資金額	10万円以上1,500万円以内(1万円単位) 所要金額の範囲内
ご融資利率	固定金利 最軽減後金利 年1.10% 基準金利 年2.10%
金利適用条件	下記のいずれかの項目に該当する方は、基準金利より年1.00%軽減いたします。 ■当JAで「給与振込」または「年金振込」をご指定の方 ■当JA発行の「JAカード」をご契約かつ当JAで公共料金口座振替を1件以上ご指定の方
ご返済期間	1年以上15年以内
保証料率	年0.80%(分割払い)
ご返済方法	元利均等返済(ボーナス月増額返済も可能です)
保証機関	三菱UFJニコス株式会社
ご融資手数料	5,500円(税込)
担保	不要
火災共済(保険)	不要

●上記は商品の概要を示したものです。●ローン商品の詳しい内容については、店頭に商品概要説明書をご用意しております。●ご融資利率は、令和5年5月1日現在のものです。●金利環境の変化により、ご融資利率を見直す場合がございます。●お借入後、軽減項目に該当されない方については、ご融資利率を基準金利に見直しさせていただく場合がございます。●お申込みに際しましてはJAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合がございます。●ご融資の際、印紙税、登記費用等が別途必要になる場合がございます。●ご利用中の繰上返済や返済条件の変更については、別途所定の手数料が必要となる場合がございます。●店頭にてご返済額を試算いたします。

詳しくはお近くのJA鈴鹿窓口またはローンセンターまでお気軽におたずねください。

今年の夏もJA鈴鹿でおトクをゲット!!

サマーキャンペーン

期間 令和5年 6/1(木) ▶ 令和5年 7/31(月)

スーパー定期貯金(1年～3年 自動継続)を新規※で20万円以上1,000万円未満お預け入れの個人の方

※すでに当JAにお預け入れいただいている定期貯金のご継続や解約再預け入れは対象外となります。

お預かり金利 税引前適用金利 年 0.08% (税引後 年0.063%)

正・准組合員および同居のご家族様 税引前適用金利 年 0.10% (税引後 年0.079%)

正・准組合員および同居のご家族様でかつ当JA発行のJAカード(クレジットカード)をお持ちの方 税引前適用金利 年 0.12% (税引後 年0.095%)

※期間中に組合員に新規ご加入いただいた方およびJAカードを新規お申し込みの方も対象となります。※JAカードは、契約者ご本人様名義のカードを対象とさせていただきます。※いずれの場合もキャンペーン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。※ATM(現金自動預入支払機)・ネットバンクでのお預け入れはキャンペーン対象外となります。

さらに 20万円以上の定期貯金(1年～3年)を新規ご資金※でお預け入れの個人の方には Wチャンス

※他の金融機関等からのお預け替えが対象になります。当JA貯金からのご出金やご解約が認められる場合は対象外となります。

JA鈴鹿全店合計300名様に 果菜彩商品券

A賞 50名様 3,000円分

B賞 100名様 2,000円分

C賞 150名様 1,000円分

を抽選でプレゼント!!

抽選権について
定期貯金(1年～3年)の新規契約額20万円ごとに抽選権1口が自動的に付与されます。
※抽選番号(抽選券)の発行はいたしません。自動継続後の定期貯金には抽選権は付与されません。

抽選について
令和5年8月に抽選を行います。抽選時点で解約されている場合、抽選の対象外となります。

当選について
景品のお届けをもって、当選者の発表とします。

ご留意事項
●個人のお客様が対象となります。●金利は年利率税引前で表示しています[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]。●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。●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1,000万円までとその利息が保護されます。●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。

おひつじ座 3/21～4/19 ♈全体運 コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好

おうし座 4/20～5/20 ♉全体運 スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んできてくれます。外出にツキ

ＪＡの組合員になりませんか？

JAは、組合員が主人公の組織として、組合員が力を合わせ、みんなの願いをかなえる組織です。JA鈴鹿の組合員になって、地域でくらす協同組合の仲間として、JAの事業を利用してみませんか?JAの基本理念に共感し、地域農業の発展や地域づくりを応援していただける方を組合員にお誘いしています。

組合員加入特典のご案内 ●●●組合員にご加入いただいた方には、さまざまな特典があります。●●●

その1 各種配当金のお受け取り

- 出資金額や利用量に応じて配当金をお受け取りいただけます。
- 配当率、配当割合は事業年度により異なります。

令和3年度の出資配当は年3%、事業分量配当金は、定期貯金(令和3年度中の平均残高100万円以上)1万円に対して2円の割合(年0.02%)をお支払いしました。

その2 鈴鹿さつき温泉への無料ご招待

- 送迎バスで無料ご招待します。
- 招待日、時間は各支店(サテライト店)により異なりますので、予めご了承ください。

その3 さつき温泉パスポートの購入割引

- 組合員本人に限り、年間パスポートを61,700円を56,500円でご購入いただけます。(半年間パスポートは37,000円を33,900円でご購入いただけます。)

その4 葬祭事業のご利用割引

- 入会金1,000円で組合員特別会員「まごころ」にご加入いただけます。
- 「まごころ」会員の方は、葬祭事業を利用する際、最大55,000円の割引があります。

詳しくはお近くのJA鈴鹿窓口までお問い合わせください。

中途採用募集のご案内

JA鈴鹿

お問い合わせ：総務部 人事教育課
TEL059-384-1130

- 応募職種：総合職・専門職
- 応募資格：35歳未満の大卒者（大学院卒含む）
- 募集人数：若干名
- 提出書類：履歴書等

家族の、わたしの、暮らしに役立つ記事いっぱい!!

『家の光』は、“協同のこころ”を家庭ではぐくむ雑誌として、1925年に創刊されました。女性はもちろん、家族みんなで楽しく読める相互家庭雑誌です。読者参加の誌面づくりを大事にし、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など、「得する、役に立つ、元気が出る」記事を満載しています。

家の光	定価(税込)
普通月号	629円
付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
家計簿付き12月号	1,027円

お問い合わせ

お近くの支店または生活福祉課 TEL.059-384-1123

ふたご座 5/21～6/21 II 全体運 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります

かに座 6/22～7/22 ♋ 全体運 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう

定植作業を行う従業員

かぼちゃ定植　株間を狭めて定植 アグリサービス鈴鹿

4/21

4月21日、JA鈴鹿の子会社アグリサービス鈴鹿は、貯蔵性に優れ、粉質感のある栗系かぼちゃ、品種「蔵の匠」の定植を行いました。昨年から栽培面積1.5㌶に変更はないものの反収増加を目的に今年から株間を70㎝から60㎝へ変更しました。1反あたり約100本増加し、約400本を定植しました。1反あたりの収量は約300㌔増の1.3㌧を目指します。摘芯作業や病、日焼けに注意し管理を行い、7月中旬から収穫を予定しています。

JA全農みえ北勢茶センター 新茶初市

4/21

4月21日、鈴鹿市花川町のJA全農みえ北勢茶センターで新茶の初市が開かれました。鈴鹿市、亀山市の7戸の生産者からかぶせ茶、煎茶、玉露が20点500.4キロが出品され、品質の良いお茶が揃いました。初市には同センター職員、JA職員の他、県内の茶商12社を合わせて約40人が参加しました。1キロ当たりの平均単価は4,636円、最高価格は18,000円となり、活気のある初市となりました。

そろばんを弾き取引を仲介するJA職員（左）

苗を植える児童ら

とうもろこしの定植に挑戦 楽しく農業体験

4/24

4月24日、鈴鹿市立庄内小学校の児童らがJA鈴鹿庄内支店に隣接する圃場でとうもろこしの定植に挑戦しました。品種「プレミアムスイート」の苗を当JAが提供しました。食農教育の一環として営農指導員が講師を務め、児童らに植え方を指導し、約200本を定植しました。2か月後の収穫に児童らも参加予定です。

ふらっとほーむさつき 地域親睦へ開所

4/26

4月26日、鈴鹿市津賀町にあるさつき亭2階でふらっとほーむさつきの開所式を開き、当JA職員、さつきの会、会員ら約80名が参加しました。高齢者に限らず、地域の人々がふらっときて楽しみ、親睦を図る場所の提供を目的に開催し今年で17年目となります。当日はふらっとほーむの活動について再確認したほか、マジックショーを楽しみ、昼食後には保健師による血圧測定を行いました。ふらっとほーむの運営は同JAと助け合い組織「さつきの会」が協力して行い、毎月第2・4水曜日に料理教室やグラウンドゴルフ、講話などを行い、親睦を図っています。

マジックショーに賑わう参加者ら

しし座 7/23～8/22　全体運　少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解

おとめ座 8/23～9/22　全体運　なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック

GW特別企画 お菓子のガチャガチャ

鈴鹿さつき温泉 こどもの日に特別企画実施

5/5

5月5日、鈴鹿さつき温泉でゴールデンウィークの特別企画として菖蒲湯を実施しました。来場者は菖蒲の爽やかな香りを楽しんで入浴しました。また、回数券を特別価格でお得に販売し、小学生以下のお子様には「お菓子のガチャガチャ」を無料サービスしました。同温泉は組合員・利用者の健康維持・増進を目的に1993年に源泉かけ流し天然温泉としてオープンし、2021年には来場者が400万人を突破しました。敷地内に食堂を併設しており、食堂2階は地域住民のコミュニケーションの場としても提供し地域活性化を図っています。

香りで夏場のリフレッシュ

5/15

5月15日、白子地区女性部は、これからの季節に備え、ルームフレグランス(芳香剤)とアロマスプレー作りを行いました。湿度が高くなるこれからの時期に向け、さわやかな香りでの気分転換を目的に各々が好みの香りがするエッセンシャルオイルを選びました。ルームフレグランスは家庭で使う保冷剤が活用でき、絵の具で色付け、ビー玉等で装飾するなどオリジナル作品を完成させました。

白子地区女性部の皆さん

管内各地の小学校で 田植え体験を行いました

4月下旬~5月上旬

稲作を通じて食の大切さ学ぶ

鈴鹿市立清和小学校

亀山市立白川小学校

鈴鹿市立愛宕小学校

亀山市立井田川小学校

鈴鹿市立天名小学校

亀山市立昼生小学校

鈴鹿市立石薬師小学校

てんびん座 9/23~10/23 全体運
遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ

さそり座 10/24~11/22 全体運
やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です

水稲　水田中期の管理

◎中干し管理

中干し作業に入る時期は1株の茎数が、60株植えで18本程度（必要茎数の80%）確保されてから始めてください。平野部では6月上中旬頃が予想されますが、茎数を確保したら早急に開始してください。

中干しの期間や程度は、砂質系の土壌で5～7日で軽めに、粘土系の土壌では強めに行ってください。また、生育過剰で過繁茂のほ場、大豆跡、飼料跡、転作跡などのほ場では強めに行ってください。

田面に小さな亀裂が入る程度まで干し、走り水をした後、再び同じくらいに干します。また、干しすぎると根を傷めてしまうので注意が必要です。

◎中干しの効果

①土壌中に酸素が入ることで、根の活力が高まる。
②無効分けつの発生を防ぐ。
③中干し後にやや乾土効果が出る。
④田面を固くすることで倒伏防止効果が出る。
⑤下位節間の伸長を防ぐ。
⑥田面が固くなり秋の作業性が高まる。

◎いもち病の防除

いもち病の被害を避けるためには、予防が重要になります。そのため、発病前の薬剤施用を心掛けてください。出穂25～35日前に形成された葉いもちの病斑が穂いもちの主な感染源になりますので、収穫前の収量や品質に大きな影響を及ぼします。穂いもちを防ぐには、葉いもちの防除（サンブラス粒剤）をすることです。

◎けい酸資材の投入

売れる米づくりの一環として登熟をよくし食味向上のため、けい酸加里10a当たり30～40kg（出穂35～45日前）を施用してください。

●分けつが遅れ気味の圃場はなるべく浅水管理とし、中干し前に分けつの促進を図りましょう。（但し、風の強い日は深水管理とし、風傷みを防ぎましょう）

茶　二番茶に向けて

梅雨の時期に入り、気温、湿度ともに高い日が多くなり、病害虫の発生が懸念されますので、計画的な管理作業を行ってください。

●病害虫防除

○ハダニ

4～5月の降雨量に関係し、今後の気温の上昇により増加する傾向にあります。茶園をよく観察して防除してください。

○ウンカ・スリップス

ウンカ・スリップスの被害にあうと二番茶の生育時に芽が伸びなくなります。二番茶の収量が減少するため、二番茶の萌芽期から一葉期までに防除しましょう。

○ホソガ

一番茶期の防除と同じように、新芽が1～2枚開いたとき、葉の裏側を観察して、卵、若令幼虫を発見したときが防除の適期です。葉が巻いてしまうと防除効果は期待できませんので、適期防除を心掛けてください。

○炭そ病

二番茶の新芽の生育期に降雨が続き、気温が22～27℃のときに多く発生しますので、新芽に対する防除が必要です。

※周辺の作物への飛散（ドリフト）には十分注意してください。

●施肥

二番茶に効率よく吸収させるために、一番茶摘採後に可能な限り早く施肥し、土と十分混ぜて流出を少なくしてください。

●摘採

二番茶期は、降雨が多く気温が高いために硬化が早くなります。みる芽摘みの励行、被覆による品質向上を図ってください。

花木　6月の管理作業

梅雨の時期になり、高温多湿の日が多くなってきます。そのため病害虫の動きが活発になってきますので、15～20日の間隔で防除を心掛けてください。

病気については、天候などにより激発が予想される場合は、雨中のちょっとした（雨の）やみ間に防除を実施することが大切です。

害虫については、ツツジグンバイムシの防除を行う必要があります。防除薬剤は、アクタラ顆粒水溶剤・モスピラン水溶剤などがあります。

防除薬剤については同一薬剤の連続散布は避け、成分の異なる薬剤でローテーション散布を行ってください。

い　て　座　11/23～12/21　全体運　運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず

や　ぎ　座　12/22～1/19　全体運　良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に

あなたもチャレンジ！
家庭菜園
Kitchen Garden

ニンジン
～適期の種まきと灌水で発芽を万全に～

ニンジンの発芽適温は15～25度で、7～10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

[品種] 耐病性、耐暑性に優れる品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」(タキイ種苗)、「ベーターリッチ」(サカタのタネ)、「ひとみ五寸」(カネコ種苗)などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

[畑の準備] 種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、2cm程度のまき溝を2条作ります(図1)。

[種まき] 畑が乾いているときは、まき溝に灌水(かんすい)をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押さえ付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

[灌水] 種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

[間引きと追肥、土寄せ] 1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きます(図2-1)。2回目は本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます(図3)。

[病害虫の防除] 葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。

[収穫] 根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図4)。8月まきでは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

栽培カレンダー(ニンジン)

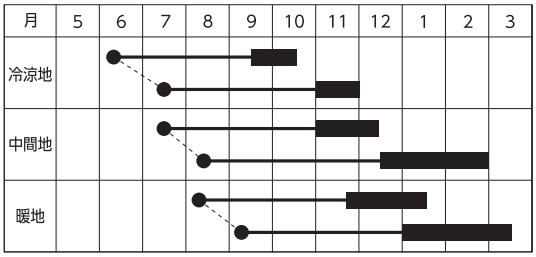


図1 畑の準備

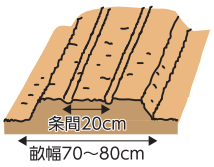


図2-1 間引き①

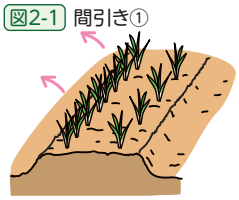


図2-2 間引き②

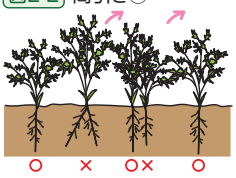


図3 土寄せ

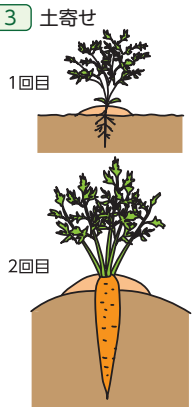
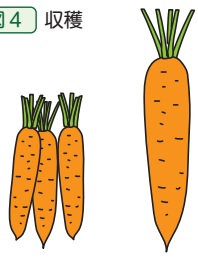


図4 収穫



借入金額	事業費範囲内まで
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	長プラ金利適用(1.40%　R5.5.9現在)
利子補給	当初3年間利子補給最大1%(借入金額100万円以上)
保証料	●機械・設備資金 年0.4% ●運転資金 年0.47%
取扱期間	2023年4月1日～2024年3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。

みずがめ座 1/20～2/18 全体運 ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を

うお座 2/19～3/20 全体運 計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います

わがやのアイドル

お父さん 横田 貴　徳さん
お母さん　　美千子さん

長女　千 織（ちおり）ちゃん（4歳）
次女　涼 華（すずか）ちゃん（2歳）

時にはけんかすることもありますが…
いつも姉妹仲良く遊んでいます!!

ご両親から一言　これからもたくさん食べて遊んで元気に過ごそうね！

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　稲生店

私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市 澤木祐作さん

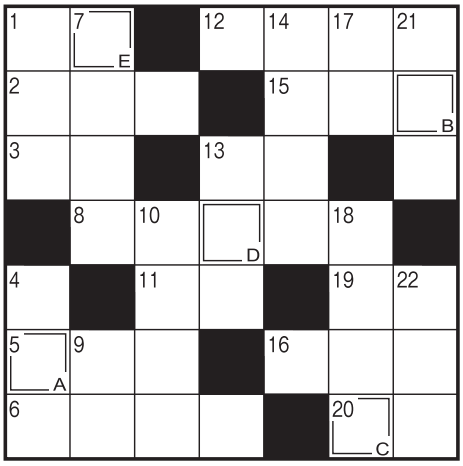
出荷しているもの
オクラ、モロヘイヤ等の夏野菜

新鮮な野菜を出荷しています！！

農業について学ぼうと5年前から野菜の栽培に着手しました。経験を積み、農業のノウハウを深めてきた澤木さんは「『渾然一体』の精神を大切にし、出荷者同士で協力し果菜彩を盛り上げていきたい。」、今後の目標は「出荷品目を増やしていきたい。」と話してくれました。早朝から収穫した新鮮な野菜を是非ご賞味ください！

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
①1年で一番昼が長い日
②徳川家康が晩年を過ごした○○○城
③不動産会社が売買するものの1つ
⑤『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
⑥奈良や鎌倉のものが有名
⑧テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
⑪相撲取りが踏みます
⑫抑揚のないせりふ回しは
⑬トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
⑮弁当箱にご飯と一緒に詰めます
⑯○○○コート、○○○ブーツ
⑲円周率を表す文字
⑳ネタとシャリで作ります

タテのカギ
①招く側がホストなら、招かれる側は
④タマネギを切ると出ることも
⑦建てたばかりの建物のこと
⑨数字のゼロを日本語でいうと
⑩サーブ→○○○○→トス→アタック
⑬「海鼠」と書く生き物
⑭置き時計はクロック、腕時計は
⑰仕事や用事がない空き時間のこと
⑱コショウ、ナツメグ、シナモンなど
㉑プールの授業のときに着ます
㉒領収書に収入○○○を貼った

4月号 CROSSWORD PUZZLE 答え・当選者

ハルガスミ

- 北川　毅さん（鈴鹿市三畑町）
- 生川真利子さん（〃　西条）
- 山中　了さん（〃　安塚町）
- 川口　彩香さん（亀山市菅内町）
- 波田　春江さん（〃　天神）

★応募総数57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：6月30日(金) 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（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

玉ねぎのマヨチーズ焼き

とろっ とろ～♪

作り方

❶玉ねぎを横に半分に切り、切った面を上にして十字に切り込みを入れたら耐熱皿に並べます。
❷ふんわりラップをして600wの電子レンジで7～8分間加熱します。
❸玉ねぎが柔らかくなったら　オリーブオイルと塩をかけてチーズをのせます。
❹たっぷりマヨネーズをかけて200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼きます。
❺仕上げに黒胡椒と乾燥ハーブを散らして完成です♪

材料（2人分）

●玉ねぎ	2個
●オリーブオイル	大さじ2
●とろけるチーズ	2枚
●マヨネーズ	好きなだけ
●塩	適量
●黒胡椒	適量
●乾燥ハーブ	適量

ポイント

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」は血液の流れをよくする効果が期待できると言われていて、生活習慣病の予防に効果的です。でも、玉ねぎを切った時に目が沁みて涙が出たり生で食べると辛みを強く感じるのも硫化アリルのせいなんです。

揮発性が高くて熱変化を起こしやすいので、加熱すると玉ねぎが甘くなるのはこの成分が抜けていくからなんですね。

また硫化アリルは血をサラサラにするだけでなく、消化液の分泌を促したり、新陳代謝の促進、ビタミンB1の吸収促進などにも効果的なんですよ。生で食べる場合、切って水に浸すと辛み以外の栄養分も一緒に流れ出てしまいます。玉ねぎの辛みを抜くには、頭から根にかけて繊維が通っているので玉ねぎを横にして繊維を断ち切るように包丁を入れるのがおすすめです。

玉ねぎはスープやサラダ、煮物や炒めもの、何にでも使えて健康にもよい万能野菜です。

今回はかなりシンプルですが、輪切りにしたトマトやベーコンをのせて焼いたり、マヨネーズに白味噌を混ぜてたっぷり塗って焼くのもおすすめですよ♪

JA鈴鹿　野菜ソムリエ
中村智美

読者のギャラリー
READER'S GALLERY

［三つ子のキャベツ］
杉本ユウ子さん
●1つの株から3つも収穫ビックリしました！

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

初夏迎え回を重ねしお詣りを　加藤多恵子
増える御朱印霊場めぐり

螢舞ふふるさとにまた戻りたき　小田　慶喜
思ひを語り妻と寄り添ふ

玄鳥よ今年も来たなよう来たな　前川美代子
巣作り励め元気に育て

五月晴れ青葉まぶしい木漏れ日に　渡邉　嘉孝
拭う汗にも初夏のおとずれ

ありがたく長く続いたコロナにも　宮﨑　盟
ようやく下火願いが叶う

黄砂にて気になる服を二度洗う　堤　啓次
アロハシャツ羽織り田仕事畑仕事　松井　政典
整列す苗の息吹や植田かな　大泉美恵子
山間の田植見守る老夫婦　小阪　康弘
里山に雲湧く如く栗の花　佐野　茂

短歌・俳句コーナーの投稿方法は、裏表紙をご覧ください。

EVENT CALENDAR

行事カレンダー

6月

2 (金) 植木市
7 (水) 家庭訪問日
8 (木) 〃
9 (金) 〃
10 (土) 果菜彩鈴鹿店 感謝祭
11 (日) 〃
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)
17 (土) 果菜彩稲生店 感謝祭
18 (日) 〃
24 (土) 第37回通常総代会
果菜彩亀山店 感謝祭
25 (日) 〃
29 (木) 無料税務相談会(国府支店)

7月

2 (日) 無料税務相談会(総合相談センター)
10 (月) 家庭訪問日
11 (火) 〃
12 (水) 〃
14 (金) 無料税務相談会(亀山支店)

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JA

組合員数	25,392人
正組合員	12,780人
准組合員	12,612人
貯金残高	4,466億4,472万円
貸出金残高	675億2,183万円
長期共済保有高	5,984億6,667万円
購買品取扱高	4億3,040万円
販売品取扱高	2億5,566万円

令和5年4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5月22日(月)開催の第445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445回 理事会

●第37回通常総代会資料
「令和4年度事業報告」について
●令和4年度部門別損益計算書について
●令和4年度自己資本比率の算定結果について

のうきょうすずか 6 2023 編集後記

コロナが5類感染症に移行され、各地でイベントが本格的に復活しました。日本が元気を取り戻しつつあるように感じる今日この頃です。不便な思いをされた方も多かったと思いますがコロナ禍での学びを活かしてこれまで以上に日本が元気になることを願っています！ (岸)

●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

のうきょうすずか