

今月の特集

- 2 令和4年度
自己改革の取組み状況について

情報BOX

- 5 ●通帳預り業務の取りやめについて
●中途採用募集のご案内 ほか

Monthly ニュース

- 6 ●自然災害に備え防災食作り
●永年勤続職員を表彰 ほか

営農ガイド

- 8 ●水田中期の管理(水稻)
●カントリーエレベーター・ライスセンターご利用について ほか

ほっとNetwork

- 10 ●鈴鹿さつき温泉 お得なお知らせ
●果菜彩の野菜を使ったおすすめレシピ ほか

す

の

ず

う

か

き

07

よ

2023
vol.411

う



令和4年度



自己改革の 取り組み状況について



自己改革の取り組みを深化・発展

自己改革については、令和4年1月に農水省により総合的な監督指針※が改正され、組合員との対話を通じて自己改革を実践し、評価・改善を繰り返す「自己改革実践サイクル」の確立が求められています。当JAにおいては、自己改革を着実に実践していくため、自己改革工程表を策定し、JAグループ共通の目標である「農業者所得の向上」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実現に向けた様々な取り組みを進めていきます。

今の特集では令和4年度の自己改革の取り組み状況を報告します。

※監督指針とは…
行政庁がJA運営を監督する際の着眼点などを定めるもの



農業者所得の向上・農業生産の拡大

営農振興基金をはじめとする 総合支援策の実施

新規就農者や規模拡大を目指す生産者に対する当JA独自の営農振興基金を通じて機械や設備の購入費用などを支援するとともに、農業関連資格取得や獣害被害対策など合わせて合計95件354万円の支援を行いました。さらに、農業資金新規借入先への借入金利の減免(借入当初3年間最大1%)も行いました。



産物の生産・販売を開始しました。学校給食の主要品目であるニンジン・ジャガイモ、産地拡大に取り組んでいる白ネギなど8品目の野菜に加え、水田農業としてコシヒカリ・キヌヒカリの2品種の米を生産しました。また、青果物でJGAP認証を取得しており、生産したニンジンは安全・安心に配慮した生産管理が評価され、JAL国際線の機内食の食材として採用されました。

「果菜彩」の販売拡大



野菜栽培研修会を開催し、多彩な野菜づくりを推進するとともに農産物品評会を通じて栽培指導、早生品種の作付け提案を行いました。品揃えの充実に努め、季節に応じたイベントを開催し販売拡大に取り組みました。令和4年度の売上高は5億7,978万円となりました。

子会社アグリサービス鈴鹿による 農業経営の実践

子会社「アグリサービス鈴鹿」は地域農業の維持・発展や耕作放棄地拡大防止を目的に平成30年7月から農産物の生産・販売を開始しました。学校給食の主要品目であるニンジン・ジャガイモ、産地拡大に取り組んでいる白ネギなど8品目の野菜に加え、水田農業としてコシヒカリ・キヌヒカリの2品種の米を生産しました。また、青果物でJGAP認証を取得しており、生産したニンジンは安全・安心に配慮した生産管理が評価され、JAL国際線の機内食の食材として採用されました。

6次産業化商品の開発・販売

地元産農産物の付加価値を高め、農業所得の向上に寄与することを目指し、6次産業化商品第10弾となる「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」を開発し、令和4年5月に発売しました。



これまでに「鈴鹿茶ペットボトル」、「白ねぎ味噌」、「おかゆ」、「鈴海山」、「白ねぎコロッケ」などを商品化しました。

白ネギの産地拡大

植木・茶農家中心に、農業所得の向上や農家経営を支援するため、複合品目として収益性が高く、安定的な需要が見込まれる白ネギの生産を推進し、産地拡大に取り組んでいます。

営農振興基金の利用や定植機等のレンタルを通じた支援、圃場巡回や栽培研修会の開催により新規生産者の育成・確保に取り組むとともに品質向上と安定生産に繋がっています。

白ネギは平成25年度に生産部会を設立し、当初0.2haの生産面積は現在では17.2haとなり、県下最大の産地へと成長しました。



営農継続支援の実施

農機コストの低減による所得向上と組合員の営農継続を後押しするため、農機レンタルの普及拡大に取り組むとともに、遊休地や耕作放棄地の発生防止に向けて地域農業を支える担い手と連携し、田植え・稲刈りなどの水田農業を中心とした農作業請負を行っています。令和4年度は農機レンタル183件、農作業請負63件のご利用をいただきました。

野菜の生産振興

共働き世帯の増加など、ライフスタイルの変化に伴って食の簡便化が進み、加工・業務用野菜の需要が高まる中、実需者ニーズに対応した契約取引により加工用ハクサイ・カボチャの生産を推進し、農家経営の安定と所得向上に取り組んでいます。平成25年度に生産部会を設立し当初2.0haの生産面積が現在では18.7haまで規模拡大しました。

また、生産拡大してきたキャベツは令和2年度に冬キャベツ、令和3年度に春キャベツがそれぞれ指定産地として認定されました。



食農教育活動の実施

食の大切さや食を支える農業の役割を伝えるため、地域小学校への出前授業や親子料理教室など世代やニーズに応じた食農教育を実践しました。



女性組織の育成・活性化

「食」や「農」、「くらし」に関心がある女性の参加を促進して女性部の会員拡大に取り組むとともに、新支部設立やボランティア活動、料理教室、講演会などを通じて活動支援を行っています。また、女性の声をJA事業に反映させるため、女性部役員とJA役員と意見交換会を開催し、積極的な話し合いを行っています。



安心して暮らせる地域社会の実現

組合員をはじめ誰もが気軽に参加できる介護予防教室を開催し、心身の健康と地域の活性化に取り組んでいます。また、毎年ボランティア会員による「ふらっとほーむ」を開所し、資格取得の助成や健康測定器具の無料貸出を実施し、活動の充実に努めています。



地域貢献活動の実施

三重県警が認定する「子ども安全・安心の店」として、地域の子どもたちを犯罪や危険から守る取り組みを行っています。また、スポーツ振興としては地元ハンドボールチーム「三重バイオレットアイリス」への活動支援を行っています。

地域の活性化



おひつじ座
3/21～4/19



前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう



おうし座
4/20～5/20



人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり



情報BOX
2023.07

4



組合員・
利用者の
皆様へ

通帳預り業務の 取りやめについて



平素はJA鈴鹿をご利用いただきまして、厚く御礼申し上げます。

このたび、農水省による改正監督指針が令和5年8月1日から施行されることとなり、JA鈴鹿では、**令和5年7月31日**をもって店舗外での通帳預り業務を取りやめさせていただくことになりました。

今後、通帳記帳などは最寄りの店舗へのご来店、またはATM機でのご記帳をお願いいたします。また、取引内容や残高の確認などはJAネットバンクやJAバンクアプリがご利用いただけます。

利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

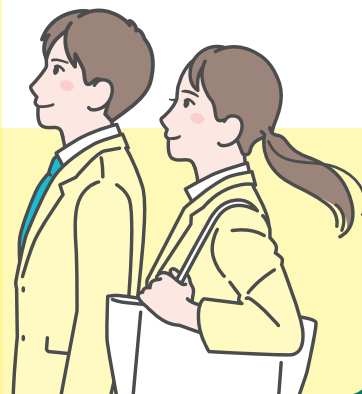
中途採用 募集のご案内

地域とつながり、
未来を創る

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

お問い合わせ：総務部 人事教育課

TEL 059-384-1130



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募集しています。

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4年度の出資配当は年3%、事業分量配当金は、定期貯金（令和4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。また、肥料購入額（令和4年6月1日～令和5年2月28日 期間中1万円以上）1万円に対して300円の割合（年3%）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。



ふたご座
5/21～6/21

II 全体運

欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して



かに座
6/22～7/22

III 全体運

注目度が上がるとき。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ

3 すべての人に
健康と福祉を

 11 住み続けられる
まちづくりを


アイデアを出し合いながらおにぎりを握る部員ら

自然災害に備え防災食作り

5/13

5月13日、天名地区女性部は御菌ふれあい会館で近年増加する自然災害等の非常時の際に被災者に提供する防災食作りに挑戦し、19名が参加しました。おにぎりとしいとん汁をメニューとして、しいとん汁には豚肉、さといも、ごぼう、小麦粉で作ったしいとんなどを入れて2時間ほどで完成させました。同女性部は日頃のチームワークを発揮し、地域に貢献したいと考え、今年度から自治会活動への参加を決めました。秋には鈴鹿市立天名小学校で行われる防災訓練に炊き出しの提供を予定しています。

5/17

すずか女性大学入校式 自分磨き女子力アップ

5月17日、本店で第11期すずか女性大学入校式を行いました。同大学では料理教室・家庭菜園など女子力アップを目的にした講座を年間10回開催します。ホームページや広報誌などで募集を呼びかけ、今年度は20代から50代の38名が入校しました。開校式閉会後の第1回講座ではJA三重信連の担当者が講師となり、資産形成・運用についてのセミナーを開きました。



初回講座を受講する入校生ら

 4 質の高い教育を
みんなに

 3 すべての人に
健康と福祉を

 11 住み続けられる
まちづくりを


日頃の感謝を込めて 第60回のうきょうまつり開催

 5/20
21

5月20日と21日の両日、同JA西部カントリーエレベーター、西部・営農資材センターを会場に「第60回のうきょうまつり」を開催しました。JAと地域の結びつきを深めることを目的に開催し、来場者とのふれあいを通じて日頃の感謝を伝えるとともに農業とJA事業に対する理解促進とPRを行いました。

今回からコロナ禍で自粛していたステージ上での催しや縁日コーナー、会場内での飲食スペースが復活しました。そのほか、当JAのLINE登録ブースを設け、約1,000人にご登録いただきました。来場者は両日で約13,000人となりました。次回開催は、11月に予定しています。


 し し 座
7/23~8/22

全体運

後半から上昇。これまでの頑張りが見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に

 おとめ座
8/23~9/22

全体運

焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて



Monthlyニュース

2023.07

6

3 すべての方に
健康と福祉を



謝辞を述べる渥美課長

永年勤続職員を表彰

5/22

5月22日、勤続30年・20年を迎えた職員に、谷口組合長から賞状と記念品が手渡され、受賞者を代表して温泉課の渥美課長が謝辞を述べました。

30年勤続：渥美浩明・坂野善次・野村善彦・三谷裕司

20年勤続：古川達也・寺田和史・新田博史・服部勇希・早川弘喜・樋口雄一・井上 淳・鈴木秀征・米川一樹・池田けい・山本知子・中谷恵利・豊川有紀・鈴木美和

5月下旬~
6月下旬

令和5年産 管内各地で小麦収穫

5月下旬から6月下旬にかけ、管内各地で小麦の収穫作業が行われました。当JAでは5月27日より西部カントリエレベーターで荷受けを開始し、乾燥調製作業を行いました。管内の作付面積は約900㌦で主な品種は「あやひかり」「ニシノカオリ」です。



収穫作業する生産者

2 生産を
ゼロに



12 つくも廃材
つかう量減



2 生産を
ゼロに

12 つくも廃材
つかう量減



鉄コンテナで出荷する様子

加工野菜部会 春ハクサイ生産者増加

5月下旬

5月下旬、JA鈴鹿加工野菜部会は中旬から始まった春ハクサイの出荷を終えました。この時期のハクサイが供給不足となりやすいと加工業者からの要望をきっかけに栽培に着手し今年で3年目となりました。栽培期間が短いことや栽培体系が確立できたことが部会員の理解へとつながり、昨年3名であった春ハクサイ生産者も6名へ、栽培面積も20㌦増加し50㌦となり、今期は約40㌦の出荷となりました。品種は晩抽性で耐病性に優れる「黄葉70」を栽培しています。出荷されたハクサイは県外の加工業者へ渡りキムチに加工され、販売されます。

6/14

次世代に引き継ぐための対策を 相続・遺言セミナー開催

6月14日、本店5階で相続・遺言セミナーを開催しました。相続税の税制度などを伝え、万一の時に遺産相続を円滑に進めてもらうことが目的で組合員や地域利用者ら33名が参加しました。

三重県下JAバンクの顧問ファイナンシャルプランナー有田敬三さんが講師となり、相続と遺言の基礎知識や遺言のメリット、令和5年度民法・税制改正のポイントを解説し相続対策をわかりやすく説明しました。



参加者の質問に回答する有田さん

4 質の高い教育を
みんなに



水稻

水田中期の管理

●穂肥の施用

穂肥の施用時期は幼穂の発育過程を観察すると判断しやすいです。方法は1株中の最も背が高い茎を抜き取り、カッターなどで下方から縦に裂いて、内部の幼穂の長さを測ります。出穂20日前は幼穂長が0.5cm、15日前は1.5cm程度になり、施用の目安となります。

●病害虫の防除

いもち病が発生する条件(25～28℃、湿度が高い)になると、発病による直接被害を受けることになります。コラトップ粒剤、サンブラス粒剤での予防を行ってください。多発の場合、治療としてブラシン粉DLで防除してください。

また、高温条件(28～32℃)になると、いもち病が抑制されるかわりに紋枯病が助長されます。紋枯病に対しては、いもち病との混合剤、オリブライト豆つぶ剤などで防除を行ってください。

斑点米を発生させるカメムシ類は、キラップ粒剤、スターフル豆つぶ剤で防除を行ってください。

農薬を散布する際は薬剤が周りのほ場に飛散し、農作物に残留することのないよう飛散防止に留意してください。粉剤は飛散が大きいので、周囲の環境によって他剤に変更してください。

●水管理

深水管理では土壌中に酸素が行き渡らず、根を傷め

てしまうため、出穂前には浅水で管理してください。

また、穂揃い期から開花期は多くの水を必要としますので、必ず一定の水をはってください。落水は出穂後25日以降に行ってください。落水が早すぎると葉の枯れ上がり及早まり、収量が低下します。

※白未熟粒対策

近年、白未熟粒による品質低下が原因で、等級に大きな影響を及ぼしています。出穂後、5～15日までの登熟期での高温が原因の一つと考えられます。

1日の平均気温が32℃を超える日が続くと予想されたときは、水管理などにより地温を下げるようにしてください。具体的には、間断灌水、早期落水の防止等が挙げられます。

《穂肥の施用時期と量の目安》

	品 種	施用時期	幼 穂 長	NK4号	IB045号
1回目	コシヒカリ	出穂15日前	1.5cm	10～15kg	20kg
	その他品種	出穂20日前	0.5cm	20kg	20～30kg
2回目	コシヒカリ	出穂7日前	1.8cm	10kg	
	その他品種	出穂7日前	1.9cm	10kg	

※元肥一発肥料(セラコートR822号、エムコート045など)を使用した方は原則として穂肥は必要ありませんが、猛暑により、葉色が薄い場合は最寄りの支店にご相談ください。

茶

二番茶摘採後の茶園管理

二番茶の摘採もほぼ終わり、今後は、暑い日が多く農作業も大変です。朝夕の涼しい時間帯に計画的な作業を行うようにしてください。

●二番茶摘採後の整せん枝

整せん枝の時期は、二番茶摘採後、可能な限り早く行ってください。遅くとも7月末頃までに作業を終えるよう心掛けてください。

整せん枝は、極度に深く刈ると葉層が十分確保できず、翌年の収量などに大きな影響を及ぼします。そのため、茶葉が少し残るくらいにしてください。衰弱した茶園では、せん枝を行わず、翌年の一番茶後に行ってください。

●病害虫防除

一年中でもっとも病害虫が多発する夏場にかけてのこの時期、各茶園の病害虫の発生に十分注意し、適期防除を行ってください。

○ウンカ・スリップス

この時期は発生が多く、新芽に大きな被害を及ぼします。防除が非常に大切になりますので、三番茶芽の萌芽期から二葉開葉期に1～2回防除を行ってください。

○クワシロカイガラムシ

防除適期は幼虫が卵からほとんどふ化した頃で、この時期を逃すと防除効果が期待できません。茶園をよく観察して適期防除を行ってください。

○炭そ病

三番茶開葉期に予防剤を散布、または二葉期に治療効果の高い薬剤を散布してください。

※使用薬剤、防除時期については栽培こよみ、茶情報を参考にして登録農薬を適正に使用して効果的な防除を行ってください。

※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

カントリーエレベーター・ライスセンター ご利用について

ご利用のお申込み

カントリーエレベーター・ライスセンターの施設を利用されます方は、支店より利用申込書をお送りいたしますので、ご記入のうえ支店に提出して下さい。利用申込書を提出された方は、後日施設利用登録カードをお渡しいたします。

*利用申込みの無い方で当日施設を利用される方は、荷受けができませんので、利用希望の方は必ず利用申込書の提出をしてください。

受付時間

午前8時40分から午後6時まで

- ①火曜日・金曜日は乾燥調製の為、休業日とする場合があります。
- ②雨天・機械調製等により臨時休業とする場合がありますのでご了承ください。
- ③営業日でも荷受量により途中で荷受を中止する場合がありますのでご了承ください。

施設利用にあたってのお願い

乾燥調製は、すべてプール処理されますので、1袋でも品質の劣る籾が混じると搬入者の品位率が下がるばかりか全体の品質が低下しますので、次の事項を必ずお守りください。

①ムレ米の防止

午前中に刈取った籾は、午前中に搬入してください。また、午後の籾は当日中に搬入してください。特に水分の高い生籾はすぐに変質しますので、ご注意ください。(約4時間が限度)

②被害籾防止

病害虫の被害籾・倒伏籾・極端な不良籾は荷受けをお断りする場合があります。

保有米について

東部管轄エリアの利用者の方で希望者には、東部カントリーエレベーターで保有米の引渡しをします。また、保有米の配達を有料(1袋30kg 150円税込)で行います。詳しい内容につきましては、施設利用申込時にご案内します。

●取扱期間

施設名	期間
鈴鹿南部ライスセンター	8月5日(土)～8月29日(火)
鈴鹿西部カントリーエレベーター	8月16日(水)～9月8日(金)
亀山北部ライスセンター	8月18日(金)～9月15日(金)

※期間最終日で荷受けを終了いたします。

●施設別取扱品種

種子	品 種	鈴 鹿 南 部 ラ イ ス セ ン タ ー	鈴 鹿 西 部 カ ン ト リ ー エ レ ベ ー タ ー	亀 山 北 部 ラ イ ス セ ン タ ー
種子更新米	(早場)あきたこまち	○	—	—
	コ シ ヒ カ リ	○	○	○
	キ ヌ ヒ カ リ	—	○	○
	(通年)あきたこまち	○	○	—
そ の 他 品 種		○	○	○

※各施設指定品種以外は、その他品種として取り扱いさせていただきます。

●利用料について(税込)

計算単位:粗玄米1俵(60kg)当り

区分	基本料金	水分加減利用料
生 籾	生籾水分20%当り 1,628円	水分1%増減につき ± 66円
乾 燥 籾	乾燥水分15%当り 583円	水分1%増につき + 66円

※なお乾燥水分15%以下の場合についても583円の同一料金とします。

※例:水分26%の生籾を搬入した場合、2,024円となります



農業経営資金

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(1.30% R5.6.9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(Tel.059-384-1115)または、お近くの支店・出張所窓口までお問い合わせください。



●●●● 鈴鹿さつき温泉では、各種割引を実施しております。ぜひご利用ください。●●●●

SATUKI
HOT
SPRING



さつき温泉

より

お得なお知らせ

JAF
会員様割引

福利厚生倶楽部
「リロクラブ」

免許返納者
割引

特別350円
割引券

スタンプを集めて、お得にゲット!

★ポイントカード会員を随時募集中です。15ポイントを集めると、温泉入場料が無料に! お子様は、好きなアイスクリーム、またはジュースと交換出来ますよ。

11枚綴り回数券5,500円で販売中です。

毎月26日(ふろの日)は、回数券がさらにお得に!

●詳しくは、鈴鹿さつき温泉(TEL.059-370-2611)までお問い合わせください。



私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市 近藤清也さん

出荷しているもの

キャベツ・ナス・キュウリなどの夏野菜

鮮度にこだわり出荷しています!!

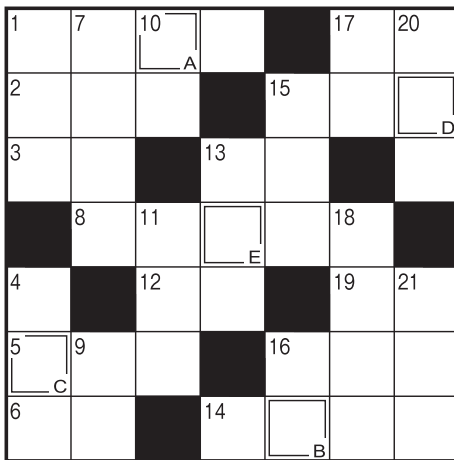
果菜彩への出荷をはじめて10年ほどになります。奥様と協力して2人で旬の野菜を栽培しています。減農薬での栽培にこだわる近藤さんは「安心安全でその日に収穫した新鮮な野菜をぜひどうぞ」と笑顔で話してくれました。早朝から収穫した新鮮な野菜を是非ご賞味ください!



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名様に粗品を呈いたします。



5月号 CROSSWORD PUZZLE
答え・当選者
アマリリス

- 太田理恵子さん (鈴鹿市南堀江)
- 北越 圭子さん (// 稲生)
- 坂倉 純子さん (// 石薬師町)
- 川北喜久子さん (龜山市関町)
- 田中 宏さん (// 両尾町)

★応募総数60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:7月31日(月) 当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

→ エロのカギ

- ①七夕伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ④蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑤〇〇を聞いて十を知る
- ⑥ルーペともいいます
- ⑦兄弟姉妹の息子のこと
- ⑧チョウが花を巡って吸うもの
- ⑨テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑩〇〇〇〇タオル、〇〇〇〇スープ、ゴッド〇〇〇
- ⑪一時的に建てるもののこと。〇〇〇〇住宅
- ⑫アブラ、クマ、ミンミンといえぱ
- ⑬地球の衛星です



↓ タテのカギ

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と〇〇〇と女』
- ②長針、短針、秒針が付いているもの
- ③元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ④騎手が騎乗時に持つもの
- ⑤手首と肩の間にある関節
- ⑥本に挟みます
- ⑦まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑧種から芽が出ること
- ⑨虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑩定規を当てて引くことも
- ⑪高校球児たちが地方大会で〇〇〇〇を繰り広げています
- ⑫トップ・〇〇〇・ボトム
- ⑬駅の券売機で買います



ほっとNetwork

2023.07

10

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？



トマトのマリネサラダ

食べる
ドレッシングで！

作り方

- ①玉ねぎは細かめのみじん切りにします。
- ②切った玉ねぎをできるだけ重ならないように並べて10～15分ほど空気にさらしておきます。
- ③ボウルに*の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ④③に玉ねぎも加えてしっかり混ぜ合わせます。
- ⑤トマトを洗って水気をよく拭き取ったら5mm幅くらいの輪切りにします。
- ⑥お皿に玉ねぎを敷いてその上にトマトを並べていきます。
- ⑦残ったマリネ液を上からかけて冷蔵庫で30分～1時間冷やして馴染ませます。
- ⑧食べる前にみじん切りにしたバジルと黒こしょうをかけて完了です♪

材料 (4人分)

● トマト(中)	4個
● 玉ねぎ(中)	1個
● バジル	好きなだけ
● 黒こしょう	適量
*オリーブオイル	大さじ4
*酢	大さじ4
*砂糖	小さじ4
*塩	小さじ1と1/2
*こしょう	適量

ポイント

トマトは「β-カロテン」「ビタミンC・E」の三大抗酸化ビタミンを含んでいて血液を健康にして動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。さらに赤い色素成分の「リコピン」には強力な抗酸化作用があって、日焼け・疲労・ストレス・喫煙・睡眠不足などで体内に発生するとしわ・しみ・たるみなどお肌の老化の原因になる活性酸素の除去をサポートしてくれるんです。また脂溶性の栄養成分であるリコピンは、油と一緒に摂取することで吸収率がUPします。オリーブオイルと相性もよくて簡単に効率的なメニューなんです♪玉ねぎには辛味成分の「硫化アリル」が含まれていて水にさらすことで取り除けますが、硫化アリル以外のビタミンCなど水溶性のビタミンも一緒に流れ出てしまいます。「硫化アリル」は揮発性の高い成分なので、カットして空気にさらしておくだけで揮発し、辛味が和らいで食べやすくなりますよ。

今回は玉ねぎをたっぷり使ったドレッシングで、トマトをマリネしました。できたても美味しいですが、暑い日は冷蔵庫でしっかりと冷やすとより美味しいですよ♪

きゅうりやパプリカを玉ねぎと一緒にみじん切りにして加えたり、トマトを小さめにカットして冷製パスタと和えたり、 Grillしたお肉やお魚のソースにもおすすめです。

いろいろアレンジしてみてください♪

JA鈴鹿 野菜ソムリエ
中村 智美



読者のギャラリー

READER'S GALLERY



【トウモロコシ畑】

もろこし生産工場さん

●今年も甘くておいしいの期待してます!!

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

亡き夫の大好きだったみょうが餅

美味しいですよと遺影に語る

加藤多恵子

初夏の朝目覚めいつもせみの声

今日も笑顔で有ります様に

大平いほ子

まだ若いつもりで仕事やり切るが

明日にひびく八十八は

七里 寿子

別れても笑顔と温もり想い出す

逢えない月日に遠路も憎く

渡邊 嘉孝

一升の鶏めし炊いて合格の

孫らを待てり春のころに

みや子

電線の一羽のつばめ恋の歌

川村 米子

夏が来た夕がた散歩ホタルトブ

服部みつえ

どくだみ花日陰で繁り楚々と咲く

大泉美恵子

水色にベンチ塗り終え梅雨に入る

松井 政典

昔からお洒落なトマト唄になる

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。



EVENT CALENDAR

行事カレンダー



7月

2 日 無料税務相談会(総合相談センター)

8 土 無料年金相談会(亀山支店)

果菜彩鈴鹿店 感謝祭

9 日 //

10 月 家庭訪問日

11 火 //

12 水 //

14 金 無料税務相談会(亀山支店)

15 土 果菜彩稲生店 感謝祭

16 日 //

22 土 果菜彩亀山店 感謝祭

23 日 //

26 水 葬儀事前相談会(亀山支店)

8月

3 木 無料税務相談会(白子支店)

8 火 家庭訪問日

9 水 //

10 木 //

18 金 無料税務相談会(国府支店)

19 土 無料年金相談会(総合相談センター)



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	25,400人
正 組 合 員	12,773人
准 組 合 員	12,627人
貯 金 残 高	4,422億2,647万円
貸 出 金 残 高	685億3,272万円
長 期 共 済 保 有 高	5,985億 398万円
購 買 品 取 扱 高	9億 759万円
販 売 品 取 扱 高	8億6,784万円

令和5年5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。

第36回 支店運営委員長会議を開催

5月16日、各支店の運営委員長が本店役員会議室に集まり、支店運営委員長会議を開催しました。会議の冒頭で谷口組合長が挨拶した後、令和4年度事業実績、決算概況、自己改革の取組み状況等を報告しました。また、今年度の通常総代会は、コロナ禍前と同様の形で実施すること、第12次中期経営計画の初年度となるため、自己改革の重点目標である「農業者の所得向上」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実現に向けた取組みを継続し、組合員や地域の信頼にこたえられるようなJAを目指していくため、引き続きJA事業への指導・協力を要請し、了承いただきました。会議の中でいただいた要望・意見等は、今後の農協運営への反映に努めてまいります。



のうきょうすずか 7 2023 編集後記

今年も夏がやってきましたね! 年々暑さが増しているように感じます。

こまめな水分補給

など体調管理に注意して乗り越えましょう!

直売所「果菜彩」ではスイカ祭りなど夏イベントを予定しています。おいしい夏野菜を取り揃えておりますのでぜひお越しください♪ (岸)

