

今月の特集

- 2 持続可能な経営の基盤確立に向けて
第37回 通常総代会

情報BOX

- 4 ●軽貨物自動車のお得な車検割引
●建物更生共済 むてきプラス ほか

Monthly ニュース

- 6 ●亀山市立加太小3年生 梅「南高」の収穫を体験
●ぼかし肥料作りに挑戦 加佐登地区女性部 ほか

営農ガイド

- 8 ●収穫適期と乾燥調製(水稻)
●あなたもチャレンジ!家庭菜園(ナバナ) 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

08

よ

2023
vol.412

う



第37回 通常総代会

開催状況：●総代定数…………… 851名
●出席…………… 820名
(本人出席 112名・書面出席 708名)



当JAは、6月24日に第37回通常総代会を本店で開催しました。上程された各議案について慎重に審議が行われ、すべて原案のとおり可決・承認されました。
今月の特集では総代会について報告します。



▲あいさつする谷口組会長

通常総代会の開催に先立ち、司会の練木総務部長から総代数851名のうち本人出席と書面出席合わせて過半数であり、定款第四十一条に定める定数に達し、総代会が成立したことを報告し、開会を宣言しました。

谷口俊二組会長はあいさつで「不安定な国際情勢や世界的なインフレにより厳しい環境にあるが組合員、地域住民に寄り添い、持続可能な地域農業の維持・発展とより良い地域社会づくりを目指し、役職員一同、誠心誠意取り組んでいきたい。」と決意を述べました。各議案に入る前に、来賓を代表し、鈴鹿市市長末松則子氏、亀山市市長櫻井義之氏、三重県議会議員藤田宜三氏、三重県四日市農林事務所所長伊藤隆幸氏

からそれぞれ祝辞をいただきました。議長には第3ブロックの仲道忠さんが選任され、議事が進行しました。令和4年度の事業報告と剰余金処分案、令和5年度の初年度とする第12次中期経営計画と令和5年度事業計画など全7議案と付帯決議案は、すべて原案のとおり可決・承認されました。第3号議案では総代定数を851名から733名に変更し、女性参画を推進するため、組織枠として女性部の総代枠を新たに設置しました。



▲閉会のあいさつする平子専務



▲議長を務めた仲道 忠さん

////////// 第37回 通常総代会提出議案 //////////

【報告事項1】

令和4年度貸借対照表、損益計算書及び注記表並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

【決議事項】

- 第1号議案 令和4年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和5年度を初年度とする第12次中期経営計画及び令和5年度事業計画の設定について
- 第3号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第4号議案 規約の一部変更について

- 第5号議案 任期満了による役員の選任について
- 第6号議案 退任理事及び監事に対する退職慰労金の支給について
- 第7号議案 令和5年度における理事及び監事の報酬等の決定について
- 附帯決議案 本日の決議事項中、法令、法令に基づく行政庁の処分又は指示により必要ある場合の字句の修正及び権利義務に関しない軽微な字句の修正をなすことを理事会に一任する。

【報告事項2】

「JAバンク基本方針」の変更について



新役員体制が決定

6月24日、第37回通常総代会および理事会において新役員(理事・監事)が選出され、同日それぞれ就任いたしました。



常勤監事
藤井 隆
(全 域)



常務理事
小西 一浩
(全 域)



常務理事
林 直樹
(第3ブロック)



代表理事専務理事
平子 伸
(全 域)



代表理事組合長
谷口 俊二
(第2ブロック)

総務委員会



稲田 ひとみ
(全 域)



駒田 満久
(第4ブロック)



太田 政直
(第3ブロック)



林 清志
(第3ブロック)



井上 博
(第2ブロック)



河内 幸男
(第1ブロック)



森口 正孝
(第1ブロック)

理
事

金融委員会



三方 美智代
(全 域)



宮崎 直紀
(第4ブロック)



駒田 六平
(第4ブロック)



川出 洋正
(第3ブロック)



舘 隆克
(第2ブロック)



伊藤 安
(第2ブロック)



伊藤 洋
(第1ブロック)

経済委員会



小嶋 幸作
(第4ブロック)



若林 秀樹
(第4ブロック)



玉田 一行
(第3ブロック)



伊川 由隆
(第2ブロック)



伊藤 浩志
(第1ブロック)



桐生 伸之
(第1ブロック)

※毎年一回、各委員会の構成員は変更されます。

監
事



藤井 幹子
(第3ブロック)



前田 有
(第2ブロック)



樋口 隆行
(第1ブロック)



代表監事
栗田 恵吾
(第4ブロック)

役
員
退
任

理 事

鈴木 繁雄	小林 英将	森口 忠弘	川喜田 美恵
樋口 隆行	田中 亮一	田中 新一	
清水 正幸	藤井 一幸	野村 幸生	
丸市 弘和	伊藤 弘章	駒田 千里	

監 事

岩崎 光雄
山田 信也
田中 恒司
倉田 文男



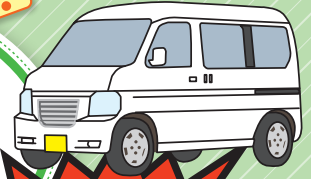


お得な

車検割引

最大 12,000円引!!

実施中!



最大割引後合計金額
48,040円~

★割引メニュー

割引① 軽トラック割引 (軽貨物自動車に限り)

下記合計金額から **3,000円引**

割引② 早期予約割引 (車検満了日より1カ月以上前にご予約いただいた方に)

下記合計金額から **1,000円引**

割引③ 車検持ち込み・引き取り割引 (車検を持ち込み、引き取りしていただいた方に)

下記合計金額から **各1,000円引**
持ち込みと引き取りをしていただいた方は**2,000円**割引します。

割引④ 代車不要割引 (車検中の代車不要の方に)

下記合計金額から **1,000円引**

割引⑤ 新車初回車検割引 (走行距離30,000km以内に限り)

下記合計金額から **3,000円引**

割引⑥ JA自動車共済加入割引 (車検車両がJA鈴鹿の自動車共済に加入の場合)

下記合計金額から **2,000円引**

●通常車検価格 [2023年4月3日現在]

基本料	自賠責	重量税	印紙税	事務手数料	検査料	合計金額
17,600円	17,540円	6,600円	1,800円	8,250円	8,250円	60,040円

※その他に消耗部品（オイル・グリスなど）、不合格部品、各種調整、交換作業工賃が別途必要になります。
※年式によって重量税の金額が変わります。※基本料金等は消費税が含まれた価格となっています。

■車検時に必要なもの：①車検証 ②自賠責保険証明書 ③自動車税納税証明書

お問い合わせ先

整備センター
☎059-379-5510

営業
時間

平日・土曜日

午前8時30分～午後5時

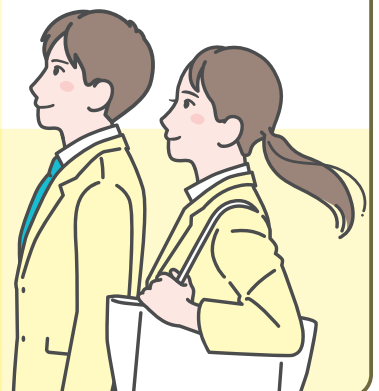
中途採用 募集のご案内

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



おひつじ座
3/21～4/19

♈全体運

人気運に恵まれ勢いがあります。周囲の協力を得やすいので丁寧な説明を心がけて。じっくり交渉すれば大成功

おうし座
4/20～5/20

♉全体運

うまくいきそうで一筋縄ではいかないとき。上昇運なので焦らずじっくり進めましょう。好結果が待っています





火災はもちろん地震・台風等の自然災害にも備えられる住宅の保障

建物更生共済

JA共済

住宅への備えを
始めませんか？

ご契約例

(令和5年4月時点)

1,000万円プラン

- 保障の対象：建物(住宅物件)
- 火災共済金額1,000万円 ○満期共済金額50万円
- 協定共済価額1,000万円
- 保障期間30年(共済期間10年継続回数2回)
- 臨時費用共済金支払割合10%
- 実損てん補特約付 ○口座振替掛金

木・防火造の
場合

月払共済掛金

4,930円

【参考】※1 1回継続後：4,588円
2回継続後：4,511円耐火造B・Cの
場合

月払共済掛金

3,411円

【参考】※1 1回継続後：3,151円
2回継続後：3,075円

満期共済金額

50万円

※1 継続特約を付加し、保障期間が20年、30年となる場合、継続後の共済掛金は継続時の共済掛金率で計算いたしますので、継続時の共済掛金が増える可能性があります。

火災



※地震などによるものを除きます。

地震

地震共済金
【限度額】
損害の額×50%
※地震などによって生じた
火災、破裂または爆発に
よるものを含まず。

たとえば

こんな災害時の損害を保障します

(お支払いには所定の条件と限度額が定められています)

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

水災



落雷



雪災



風災



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。

23241200103

無料

害獣調査

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

手厳しい指摘を受けるなどショッキングなことがあるかも。ただし反省して
見直せば大きな方向転換に。転機ですかに座
6/22～7/22

Ⅲ 全体運

運に恵まれ順調です。気になっていたことを片付ければ気分もすっきり。友人
との交流や旅行も楽しめます



手を伸ばし梅を収穫する児童

亀山市立加太小3年生 梅「南高」の収穫を体験

6/19

6月19日、亀山市加太北在家にある坂昭吾さん(87歳)の所有する梅林(約23畝)で亀山市立加太小学校3年生5名が梅「南高」の収穫を体験しました。坂さんはみえの安心食材の認定を受けており、安心・安全をモットーに梅の栽培を行っています。数本の梅を児童の収穫体験用として同校へ提供しています。収穫した梅は家庭に持ち帰り料理に使用するほか、授業で梅シロップ作りに挑戦します。坂さんは「児童らから多くの質問が出るなど、興味を持ってもらえてうれしい。今後も食農教育に貢献していきたい。」と話しました。

6/21

家の光レシピを使った料理教室 亀山地区女性部

6月21日、亀山地区女性部は亀山市研修センターで料理教室を開催し8名が参加しました。家の光レシピを参考にふくらとした肉汁あふれるハンバーグやキノコとカッテージチーズ炒め、梅のさしす漬けなど5品目を完成させました。同女性部岡本笑子支部長は「意欲的に取り組んでいただけ、スムーズに完成できた。今後も気軽に参加でき、親睦が図れる場所を提供できるように活動していきたい。」と話しました。



亀山地区女性部の皆さん



種を植える児童ら

稲生小3年生 大豆播種作業を体験

6/30

6月30日、鈴鹿市立稲生小学校で3年生132名が大豆の播種作業を体験しました。同JA営農指導員より種の蒔き方や管理方法、大豆の収穫時期などを学び、1時間ほどで作業を終えました。児童らは植物の一生を学ぶため、12月の収穫に向けて日々の成長を観察していきます。

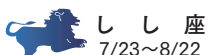
6/30

安定出荷に向けて 加工用カボチャ出荷会議を開催

6月30日、当JA加工野菜部会は西部営農・資材センターで加工用カボチャの出荷前会議を行い、部会員25名が参加しました。カボチャの生育状況や出荷スケジュール、出荷規格、集荷方法などについて確認を行いました。生産したカボチャは8月下旬までに県外業者へ約130トンの出荷を見込んでいます。



耳を傾ける部会員ら

し し 座
7/23~8/22

勢いがあります。思った以上に進展が早いことも。かじ取りは慎重に。信頼に応えようとする態度が大事です

おとめ座
8/23~9/22

口は災いのもと。発言には気を付けましょう。言葉よりも態度で示す姿勢が吉と出ます。映画やドラマを楽しんで



Monthlyニュース

2023.08

6

2 煎餅を
せとに

11 産み分けられる
まちづくりを



ぼかし肥料を混ぜる参加者ら

ぼかし肥料作りに挑戦 加佐登地区女性部

7/4

7月4日、加佐登地区女性部は当JA加佐登支店の倉庫でぼかし肥料作りを行い、女性部員ら12名が参加しました。ぼかし肥料は米ぬかや油かす、魚粉、糖蜜、有用微生物群菌(EM菌)をよく混ぜて作る肥料です。各々が袋に入れて持ち帰り、1ヶ月ほど暗所で寝かせて発酵させ、完成させます。

7/6・7

すずか女性大学 そば打ちを体験!

7月6日、7日の両日、農産物加工施設「食彩工房味夢〜みらい〜」で、すずか女性大学の第3回講座「そば打ち体験」を行い、受講生30名が参加しました。講座では、鈴鹿市を中心にそば打ちの普及活動を通して地域おこしを行っている「そば塾すずか」から7名の講師を招き、そば打ちの技術について学びました。今年からは管内産のそば粉を使用するほかコロナ禍で中止していたうちのそばの試食も行いました。同大学では今後、家庭菜園、押絵教室、フラワーアレンジメントなどの講座を行っていく予定です。



そばを切る受講生と見守る講師

2 煎餅を
せとに

4 夏の暑い時期を
みんなに

2 煎餅を
せとに

12 つくも夏は
つかう夏は



たくさんのご来場ありがとうございました。

夏のスイカ祭り 果菜彩各店舗で盛況

7月
上旬~下旬

7月上旬から下旬にかけて果菜彩各店舗でスイカ販売イベント「スイカ祭り」を開催しました。毎年恒例のイベントで開店前から来場者が長蛇の列をつくり、賑わいました。来場者はスイカの形や重さを頼りに見定めながら買い求められました。今年も食味の良いスイカが揃い、ご好評をいただきました。

7月中旬

朝採れスイートコーン 出荷ピーク到来

7月中旬、管内のスイートコーン出荷がピークを迎えました。当JAでは6月下旬から石薬師町にある植木出荷場で集荷を始めました。今年は日照が良く、適度な降雨など天候に恵まれたほか害虫の被害が少なく、順調な出荷が続きました。早朝3時から収穫されたスイートコーンを市場へ出荷しています。生産者も2名増加して昨年より1万本多い、約3万本の出荷となりました。



品質を確認する生産者(左)とJA職員

2 煎餅を
せとに

12 つくも夏は
つかう夏は



水稻

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及早まり、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。脱ぶ率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。

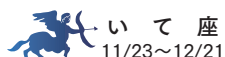
※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意して下さい。

収穫後の稲わらの取扱いについて

環境に優しい農業の実践を

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

問題はあるものの運勢は良好です。状況が明らかになることで改善へと進むはず。困難を感じるときこそ奮起を



や ぎ 座
12/22~1/19

全体運

スロースタートですが着実に結果を出していけます。長期計画を立てるのにも好機。クオリティー重視で進めて



営農ガイド

2023.08



ナバナ

春に先駆けて
季節を味わおう

ナバナは童謡でも歌われる春の花。種子から菜種油を採取し、つぼみと若い茎葉を食べる野菜です。味に癖がないので、サラダやあえ物、おひたしなどでいただきます。晩夏から初秋に種まきし、年内から早春に収穫します。

【品種】和種と洋種の2種類があり、和種は葉色が黄緑で花茎とつぼみと葉を利用し、洋種は葉色が濃く、主に花茎と葉を食べます。和種には、早生品種に「秋華」(タキイ種苗)、「早陽一号」(サカタのタネ)、「CR京の春」(丸種)、中晩生品種に「花飾り」(サカタのタネ)、「CR華の舞」(丸種)などがあります。洋種には、「三重なばな」や「のらぼう菜」などがあります。

【畑の準備】種まき、または植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまき、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60~70cm、幅20cmくらい、深さ15cmくらいの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならしめます(図1)。

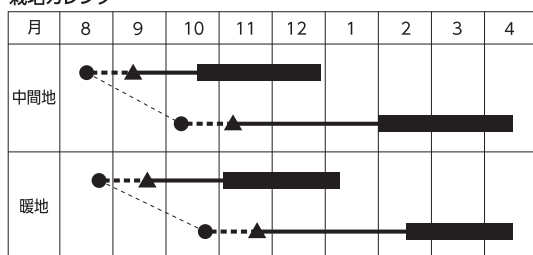
【種まき】じかまきでは、まき溝全体に2、3cmくらいの間隔に種まきします(図2)。覆土後に十分灌水(かんすい)し、べたがけ資材で覆って発芽や幼苗を保護します。なお、苗作りをする場合、9cmポリポットに5、6粒まき、2回に分けて間引きして本葉5、6枚の苗に仕上げ、株間20cm間隔で畑に植えます。

【間引きと追肥、土寄せ】じかまきでは、1回目は本葉2、3枚時に株間5、6cm、2回目は本葉5、6枚時に株間10cmくらいに間引き、さらに本葉10枚時に株間を20cmくらいにします(図3)。最後の間引き後、畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度をまき、軽く耕し、土寄せをしておきます。その後、1か月に1回の割合で同様に追肥をします(図4)。

【病害虫の防除】生育初期は防虫ネットで被覆し、その後アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使って防除します。

【収穫】とう立ち後、和種ではつぼみが膨らんできたら、開花前に先端15~20cmを収穫します。洋種では本葉15枚くらいで上部を摘心し、脇芽を伸ばし、先端を20~25cmで収穫します。いずれも、各節から多数の脇芽を同様の長さで収穫します(図5)。

栽培カレンダー



● 種まき 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備

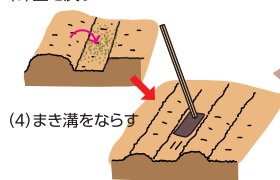
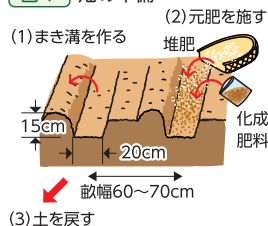


図2 種まき

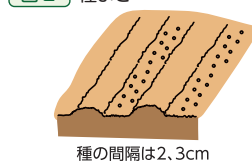


図3 間引き

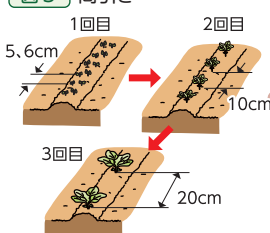
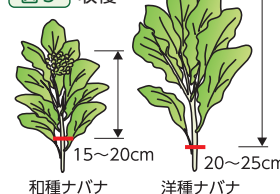


図4 追肥



図5 収穫



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为数日の方におススメです。専門のスタッフによる丁寧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)

● 農地の保安全管理(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
 - ① 10a~20a未満=10%割増
 - ② 10a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。

お問い合わせ先 JA鈴鹿整備センター TEL.059-379-5510



みずがめ座
1/20~2/18

全体運

うお座
2/19~3/20

全体運

対人運が活性化。良い話も悪い話も聞こえてきそう。建設的な話題に参加を。うわさはできるだけスルーが正解

正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず

●●●● 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。



●出荷店舗

鈴鹿店

テーブルシンビがオススメです!!

坂東さんは「シンビジウムは玄関に置いていただけるサイズからテーブルやリビングで楽しんでいただけるサイズがあります。色の種類も多く、好みのサイズ、色を選んで楽しんでもらえたら嬉しいです。」と笑顔で話してくれました。11月から始まるシーズンに向け、夏場は寒冷地に運び、栽培しています。坂東さん(佐野さん)の今年の洋ランも是非ご期待ください!!

私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市
坂東玲奈さん(※出荷者名は佐野拓也さん)

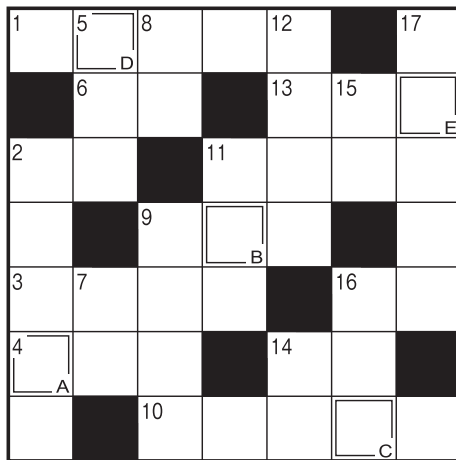
出荷しているもの
洋ラン(シンビジウム、デンドロビウムなど)



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。



6月号 CROSSWORD PUZZLE
答え・当選者
ミズスマシ

- 仲尾かず子さん (鈴鹿市西庄内町)
- 松田 嘉子さん (// 岸岡町)
- 森田 廣二さん (// 安塚町)
- 中根 雅人さん (龜山市天神)
- 若林つね子さん (// 関町)

★応募総数64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(木) 当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

→ヨコのカギ→

- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ②エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④どのドレッシングで食べようかな
- ⑤骨切りをする細長い魚
- ⑥イタリアの現在の通貨単位
- ⑦山の頂上と麓の間
- ⑧一緒に暮らしています
- ⑨突破して決勝に進みます
- ⑩夕空に輝く〇〇の明星
- ⑪歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

↓タテのカギ↓

- ②パラシュートともいいます
- ⑤法やルールなどに背くこと
- ⑦イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑪読売ジャイアンツの本拠地は東京〇〇〇です
- ⑫植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭陰(いん)の反対語
- ⑮毎度、バカバカしいお笑いをー〇〇
- ⑯紙幣や貨幣を入れます
- ⑰カレンダーに「FRI」と書かれていることも



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？



きゅうりのそぼろあんかけ

冷やしても
美味しい♪



作り方

- きゅうりは所々皮をむいて厚さ1cmの斜め切りにします。
- 生姜は半分を千切りに、半分をみじん切りにしておきます。
- お鍋でひき肉と生姜(みじん切り)をごま油で炒めます。
- きゅうりも加えてサッと炒めます。
- ひき肉に火が通ったら 水を入れてきゅうりが少し柔らかくなるまで煮ます。
- きゅうりが透き通ってきたら*の調味料を加えて味を整えます。
- 火を止めて 水溶き片栗粉を回し入れたら軽くかき混ぜてとろみをつけます。
- 器に盛ったら千切りにした生姜をのせて完成です。

材料(4人分)

●きゅうり(中)	4本	●和風だし(顆粒)	小さじ1
●鶏ひき肉	120g	●しょうゆ	大さじ2
●生姜	1片	●砂糖	大さじ2
●ごま油	適量	●みりん	大さじ1
●水	400ml	●片栗粉	大さじ1

ポイント

「きゅうりに栄養がない」と思っていませんか？実はきゅうりにはカリウムやビタミンCなど健康に必要な栄養素がたくさん含まれているんです。

カリウムには 体の塩分量を調整する利尿作用があるので、むくみ予防に効果的。ビタミンCには 皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンの生成やシミのもとになるメラニン色素の合成を抑える働きがあるので美肌効果が期待できます。抗酸化作用もあるので動脈硬化予防や老化防止にも効果的です。

さらに、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれていて便秘解消に効果的。食物繊維は善玉菌のエサになり善玉菌の増殖を促進させるので腸内環境の改善も期待できます。

きゅうりは100g当たり13kcalと低カロリーですが、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。つまり、きゅうりはカロリーや糖質を抑えつつ、不足しがちな成分を補える優秀な夏野菜なのです。

昔 夏になると 祖母がよく作っていました。

暑い日には 冷蔵庫で冷やして食べるのも おすすめです。

ぜひ試してみてください♪

JA鈴鹿 野菜ソムリエ
中村 智美



読者のギャラリー

READER'S GALLERY



【桃尻ならぬトマト尻】

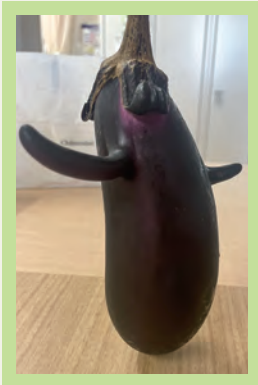
①カッキーさん

- 今年一番の迷作？です。形は妙ですが、美味しそうに熟しています。

【どうも、茄子です】

②池田町の組合員さん

- タイトルにぴったりな茄子を収穫しました！栽培暦30年で初めてポーズをとってくれました。



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

梅雨空に紫陽花満開気も晴れて
次は稲刈り忙がしくなる
七里 寿子

夏の花咲く花多く墓参り
花を供えて冥福祈る
宮崎 盟

朋輩の通夜に尊顔拝するも
往時の追思に感謝の涙
渡邊 嘉孝

百年近く行き来し此の身体
施設の窓辺に大杉見上ぐ
森下きみ子

山深き我が住処なりと啼く鳥よ
突如現わるソーラーの群れ
澤田 明美

青林橋父母の墓前にふたつ置く
小田 和子

夏の雨日毎きゅうりの鈴なりや
佐野 誠一

紫陽花の一輪づつや庭灯す
大泉美恵子

初なすび糖付けにして食卓へ
小阪 康弘

少年はサザンを唄い墓洗う
松井 政典

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



8月

3 木 無料税務相談会(白子支店)

5 土 果菜彩稲生店 感謝祭

8 火 家庭訪問日

9 水 //

10 木 //

11 金 果菜彩各店舗切花即売会

12 土 //

13 日 //

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)

26 土 果菜彩亀山店 感謝祭

※8月14日(日)は果菜彩各店舗15時までの営業となります。

※8月15日(火)、16日(水)は果菜彩各店舗お盆休みとさせていただきます。

9月

6 水 家庭訪問日

7 木 //

8 金 //

9 土 無料年金相談会(総合相談センター)

12 火 植木市(初市)

17 日 無料税務相談会(総合相談センター)

22 金 無料税務相談会(亀山支店)

植木市



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 25,413人

正組合員 12,772人

准組合員 12,641人

貯金残高 4,487億3,098万円

貸出金残高 686億4,900万円

長期共済保有高 5,977億7,967万円

購買品取扱高 13億6,773万円

販売品取扱高 16億2,608万円

令和5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 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

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7月21日(金)開催の第448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448回 理事会

- 令和4年度ディスクロージャー資料について
- 資産査定規程の一部変更とコンプライアンス・マニュアルの一部改訂について
- 令和5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
- 亀山育苗施設 育苗箱自動積重装置の更新について

のうきょう
すずか 8 2023
編集後記8月に入りました。
早いもので今年も
稲刈りシーズンが到来
しました!生産者
さんが丹精込めて

作った今年の新米も楽しみですね♪

厳しい暑さも続きます
ので体調管理には
気を付けて暑い夏を
乗り切りましょう!!
(岸)