

今月の特集

- 2 大切な家と家財を守る
『建物更生共済むてきプラス』のご紹介

情報BOX

- 4 〇第1回 JA鈴鹿フォトジェニックコンテストを開催します!
〇令和5年産米価格(概算金)について ほか

Monthly ニュース

- 6 〇果菜彩各店舗でJAカードをPR
〇金融犯罪の抑止に貢献 栄支店 ほか

営農ガイド

- 8 〇稲刈り後の管理(水稻)
〇化学肥料低減に向けた取組メニュー実施報告のご案内 ほか

ほっとNetwork

- 10 〇わがやのアイドル
〇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

09

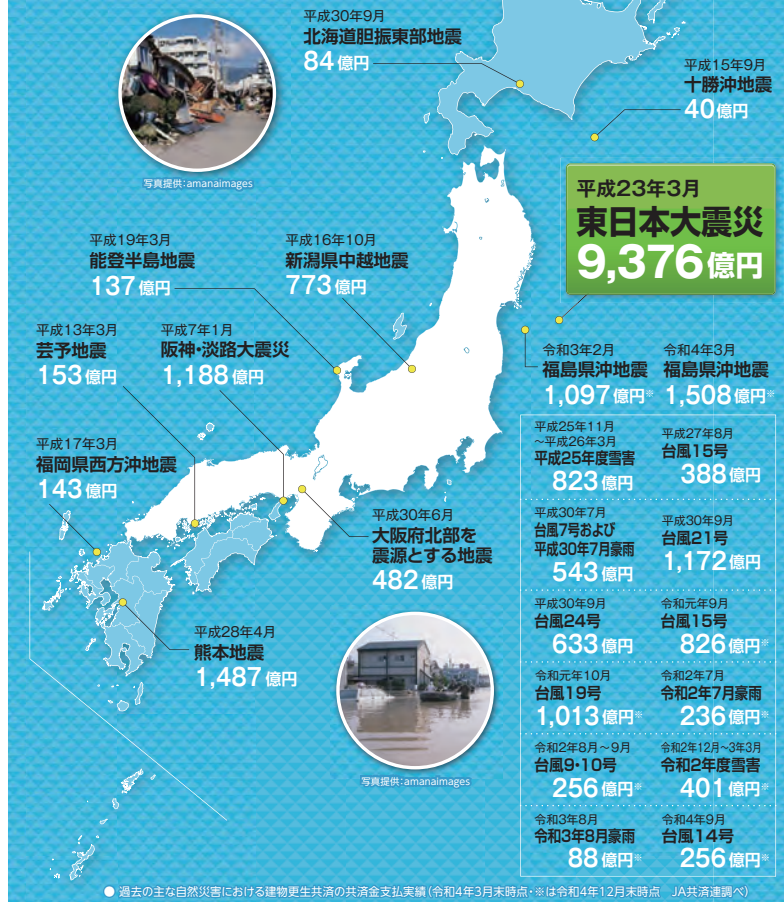
よ

2023
vol.413

う



これまでのさまざまな自然災害で、
たくさんの共済金がお役に立ちました。



火災や自然災害など
住まいを取り巻く様々な
リスクを
お考えになっていきますか？

近年、集中豪雨や突風などをはじめとする自然災害の被害はメディアを通して目にする機会が格段に増えたのではないのでしょうか。そして皆様の自然災害への備えは万全でしょうか？
今月の特集では大切な家と家財を守る『建物更生共済むてきプラス』をご紹介します！

建物更生共済



なら、火災や台風だけでなく、地震にも、ケガにも、
しっかり備えることができます。

地震などの
自然災害に強い！



火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障します。

満期共済金がある！



掛捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。満期共済金は、保障期間中に一部を分割して受け取ること（ボーナスプラン）もできます。

ケガにも
備えられる！



ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。

いろいろな
出費も安心！



火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかたづけに必要な費用や消火にかかった費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

あんしんの
損害調査体制！



大規模自然災害発生時に、迅速かつ適正な調査・査定を行う自然災害損害査定員等が全国に53,278名！※東日本大震災においては全国から延べ2,375人の自然災害損害査定員等を動員しました。※2022年4月現在



頻発する突然の

自然災害

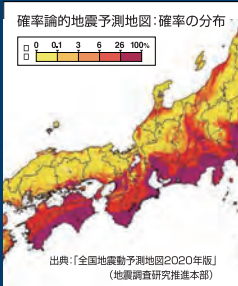
備えはされていますか？

建物更生共済

むてきプラス

JA共済

地震



南海トラフ巨大地震

今後30年以内に
M8～9クラスの地震が起こる確率は
70%～80%
といわれています。

*地震調査研究推進本部HPI「関東地方の地震活動の特徴」（算定基準日：2022年1月1日）



平成23年3月 東日本大震災

平成28年4月 熊本地震

平成30年6月 大阪北部地震

令和4年3月 福島県沖地震

JAの建物更生共済で火災はもちろん地震・台風等の自然災害をはじめとする様々なリスクに備えませんか？

台風

【三重県】平成30年7月～9月
台風19号、台風21号、台風24号

出典/pixta

豪雨

平成29年7月 九州北部豪雨

平成30年7月 西日本豪雨

出典/pixta

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

むてきプラス

JA共済

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減となる可能性があります。

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。

火災



※地震などによるものを除きます。

地震



地震共済（限度額）損害の額×50%
※地震などによって生じた火災、破損または爆発によるものを含みます。

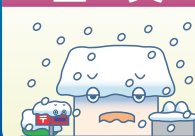
水災



落雷



雪災



風災





募集期間

2023年
9月1日(金)～10月31日(火)



募集内容

管内で撮影された人物、風景、
農産物、ペットなどの写真



応募方法

「氏名(ふりがな)」「住所」「電話番号」
「写真のタイトル」「写真の説明」を
記入の上、下記アドレスへメールにて
送付してください。

soumu4@suzuka.jamie.or.jp

※1人につき複数応募可能としますが
写真の容量は5MBまでとなります。



管内で撮影された人物、風
景、農産物、ペットなどの写
真を募集します♪
皆様のお気に入りの写真を
ぜひご応募ください！



作品展示

11月11日(土)・12日(日)開催予定の
第61回のうきょうまつり会場内で
一部展示いたします。



賞品

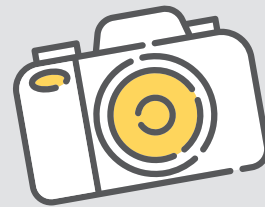
◎最優秀賞……………1名

《県内産 肉の詰め合わせ》

◎優 秀 賞……………2名

《果菜彩商品券 2,000円分》

※受賞者には11月中旬に
賞品をお渡しいたします。



注意事項

- 人物が写っている場合は必ず被写体に許可を得てからご応募ください。
- 応募いただいた写真は当JAの広報活動(広報誌やホームページなど)で使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。

今年もおいしい新米がとれました！みんなで食べよう地元のお米！！

令和5年産

か な さい まい
果 菜 彩 米

「果菜彩米」は食の安心、安全の取組みで三重県の定めた
「人と自然にやさしい生産方式」にそって栽培された減化学肥料・減農薬の
契約栽培米です。ファーマーズマーケット果菜彩へ是非お越しください。

1等米[30kg]……………9,200円(税込)

2等米[30kg]……………8,900円(税込)



獣害被害対策支援のご案内

助成要件

鈴鹿市・亀山市・四日市市から
獣害被害対策に関する補助を
受け、防護柵を設置した方

助成内容

行政が行う補助事業の補助残部分の50%
または15万円いずれかの低い額とする。
ただし、行政から交付される補助金額の
50%を上限とする。

お問い合わせ先：営農指導課 ☎059-384-1126



おひつじ座
3/21～4/19



全体運

用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く
動いてあなたの実力をアピール



おうし座
4/20～5/20



全体運

好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になり
ます。買い物は計画性を発揮して◎





令和5年産 米価格(概算金)について

JA 鈴鹿

●上段：60kg(1俵)換算 ●下段()：30kg紙袋 単位：円(消費税込み)

品 種	流通区分	1等	2等	3等
コシヒカリ	J A 米	12,600 (6,300)	12,100 (6,050)	11,100 (5,550)
	一 般 米	12,300 (6,150)	11,800 (5,900)	10,800 (5,400)
キヌヒカリ	J A 米	11,200 (5,600)	10,700 (5,350)	9,700 (4,850)
	一 般 米	10,900 (5,450)	10,400 (5,200)	9,400 (4,700)
みえのゆめ	J A 米	10,800 (5,400)	10,300 (5,150)	9,300 (4,650)
	一 般 米	10,500 (5,250)	10,000 (5,000)	9,000 (4,500)
三 重 2 3 号	J A 米	11,200 (5,600)	10,700 (5,350)	9,700 (4,850)
そ の 他	J A 米	10,800 (5,400)	10,300 (5,150)	9,300 (4,650)
	一 般 米	10,500 (5,250)	10,000 (5,000)	9,000 (4,500)
も ち 米 全 品 種		9,500 (4,750)	8,700 (4,350)	7,700 (3,850)

※JA米とは、種子更新米および生産履歴の確認された出荷米になります。

※水分加算米(15.1%~16.0%)は、上記価格より1俵当たり200円減額いたします。

※JA米価格にはJA米奨励金として1俵あたり300円を含みますが、後日支払いとなります。

※大口出荷奨励金として出荷数が100俵以上の場合、後日別途支払いいたします。(100俵以上100円、500俵以上200円、1,000俵以上300円)

※集荷特別対策奨励金として出荷数が200俵以上の場合、大口出荷奨励金とは別に後日別途支払いいたします。

(200俵以上100円、500俵以上200円、1,000俵以上400円)

※もち米については、JA米奨励金対象外です。

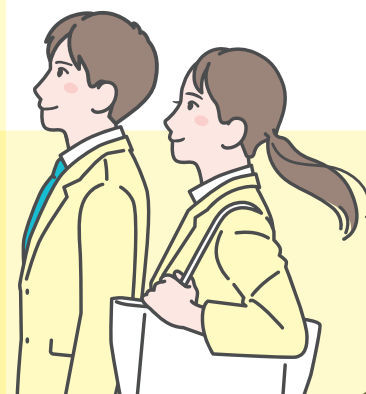
※上記価格は概算金ですので、販売終了後確定次第、最終精算いたします。

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(農業機械整備)
- 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



当JA2023年カレンダーについて

2023年カレンダーにつきまして表記漏れが
ございました。訂正させていただくとともに
深くお詫び申し上げます。

9月30日

- 整備センター 終日営業いたします。(8:30~17:00)
- 深伊沢・亀山購買店 午前中営業いたします。(8:40~12:00)
- 営農・資材センター 終日営業いたします。(8:30~17:00)

10月1日

- 営農・資材センター 終日営業いたします。(8:30~17:00)

ふたご座
5/21~6/21

II 全体運

調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し
合う方向で検討してみてください。金運は良好かに座
6/22~7/22

III 全体運

友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延
ばして。いつもと少し違う日常にツキ

11 読み聞かせ
まほうの国


JAカード普及拡大に努めました

果菜彩各店舗で JAカードをPR

 7月
上旬~下旬

7月上旬から果菜彩各店舗の感謝祭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。JAカードを果菜彩でご利用いただくと5%割引、JA-SSでは1ℓにつき2円割引など、お得な情報をお伝えし、普及拡大に努めました。9月、10月には直売所利用時にさらにポイントが付与される期間限定のキャンペーンも予定しております。

 7月下旬~
8月上旬

株間狭めて栽植本数増加 かぼちゃ出荷スタート JA鈴鹿加工野菜部会

JA鈴鹿加工野菜部会が生産する貯蔵性に優れ、粉質感がある栗系かぼちゃの出荷が7月下旬から8月上旬にかけてピークを迎えました。今年は株間を狭めて栽植本数を増やし、1反あたり約100本を増殖したことで昨年より10%増え、約125%の出荷となりました。

同JAでは、平成25年度から耕作放棄地の活用や茶・花木の複合品目の1つとしてかぼちゃ栽培の普及拡大・産地化に向けて取り組んでおり、本年度は20名が8.5%で栽培しています。



鉄コンテナで出荷されたカボチャ

 2 収穫を
せよに

 12 つくも農日
つかう農日

∞

 4 読書の時間
みんなに

 12 つくも農日
つかう農日

∞



格付けする職員

米検査に備え 検査基準確認

7/24

JA鈴鹿は7月24日、本店で農産物検査員技能確認研修会を開催しました。同研修は農産物検査員の検査技術の維持・向上と厳正な米検査を行うことを目的に8月から始まる米検査前に行っています。検査員資格を持つ職員41名が参加し、等級格付け基準、見直し点について再確認しました。サンプル米を用意し、水稻うるち玄米20種類を被害粒、未熟粒、着色粒の含有割合等で判断し、1等・2等・3等・規格外の4種類で格付けしました。

7/25

農産物品評会に向けて

7月25日、本店5階大会議室で農産物品評会に向けて栽培研修会を開催し、組合員41名が参加しました。11月11日(土)、12日(日)に開催予定の「第61回のうきょうまつり」で行われる農産物品評会表彰式では、組合員が丹精込めて栽培した農産物を展示、さらには品評会を実施することで来場者及び地域の方々に地産地消のPRすることを目的とするほか、農産物の品質・技術の向上を目指して行われています。出品された農産物は11日(土)の午後から開催される即売会で販売され、売上金は社会福祉協議会に寄付されます。



説明する営農指導員

 2 収穫を
せよに

 12 つくも農日
つかう農日

∞

 し し 座
7/23~8/22

♉ 全体運

贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るのもお勧め。すてきな買い物ができそうです。旅行の計画も◎

 おとめ座
8/23~9/22

♍ 全体運

勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に


 Monthlyニュース
2023.09

6

11 伝言板
おまけの
お知らせ



表彰を受ける片岡支店長

金融犯罪の抑止に貢献 栄支店

7/26

7月26日、津市にある三重県総合文化センターで行われた令和5年度三重県金融機関防犯協会連合会定期総会において、昨年度に金融犯罪の抑止などに貢献した防犯功労団体として当JA栄支店を含む7団体が表彰されました。同支店ではATMへ来店された顧客から還付金の件で相談され、内容から詐欺の疑いが非常に強いと判断し、警察へ連絡することを促し、詐欺を未然に防ぎました。同支店片岡マミ支店長は「特殊詐欺等を水際で阻止できるように日頃から高い意識を持って取り組んでいきたい。」と話しました。

7月中旬~

無人小型ヘリでカメムシ・いもち病の 共同防除を実施

JA鈴鹿管内では水稻の品質向上に向けて7月中旬から各地で営農組合らがカメムシ・いもち病の水稻共同防除を行いました。生産者、メーカー担当者、同JA職員ら8名が参加し、無人小型ヘリによるカメムシ・いもち病防除の空中散布を行いました。無人小形ヘリを用いることで大幅な作業時間の短縮となるほか、共同防除で広範囲を同時防除することで防除効果を高めることができます。同JA管内では、各地の営農組合等が5カ所で約171㍓で共同防除を行っています。



無人小型ヘリと操作するメーカー担当者

2 伝言板
おまけの
お知らせ



12 つくも農協
つくる農協



4 伝言板
おまけの
お知らせ



親子で協力し調理しました

親子で力を合わせて 夏野菜収穫、料理を体験

7/27

7月27日、食彩工房味夢〜みらい〜で食農教育の一環として親子で参加できる料理教室を開催しました。参加者は、初めに当JAが開校する「いきいき農業大学」の鈴鹿市石薬師町にある研修圃場できゅうり、ナス、ピーマン、オクラなどの夏野菜の収穫を体験し、収穫後は食彩工房味夢〜みらい〜へ移動し料理を行いました。メニューは当JA生活指導員が「家の光」のレシピを参考にオクラカレー、肉詰めピーマン串焼き、米粉のムースを選び、調理方法を説明し、親子で協力しながら調理しました。

7/28

管内から良質和牛出揃う 鈴鹿市・亀山市肉牛枝肉共励会 を開催！

7月28日、JA全農みえ松阪食肉センターで第28回鈴鹿市・亀山市肉牛枝肉共励会を開催されました。共励会には管内より枝肉8点が出品され、厳正な審査の結果、きめ細かなサシ(脂肪交雑)や、やわらかく上質な脂肪など肉質が素晴らしい枝肉を出品したなかお畜産が金賞、一本松畜産が銀賞を受賞されました。



JA鈴鹿 林直樹常務(左)、なかお畜産 中尾さん(中)、一本松畜産 岡島さん(右)

2 伝言板
おまけの
お知らせ



12 つくも農協
つくる農協



水稻

稲刈り後の管理

●水田の土づくり

稲わらのすき込みは土壌を膨軟にし、根張りを良くするほか、稲が多量に必要なケイ酸分の補給を行うことにもなり、すき込み時期が早いほど、稲わらが腐りやすくなります。また、基本的に石灰窒素の施用は年内に行い、10a当たり10～20kg程度が目安です。

ケイ酸分の補給については、稲ワラだけでは不足するのでケイ酸分の補給も兼ねて農力アップ(10a当たり100kg)などの土壌改良剤を施用してください。

●稲刈り後の除草

水田の多年生雑草の多くは秋に繁殖器官を形成します。つまり、収穫後の耕耘や除草剤で多年生雑草を減らすことができます。

まず、ロータリー耕による方法では雑草を全滅させるまではできませんが、毎年続けることにより確実に多年生雑草を減らすことができます。

除草剤による方法は、散布適期を逃すと効果が半減するので早めに行うことを心掛けてください。また、雑草の種類によって、ある時期を過ぎると種などが作られてしまいますので、別表を参考にして散布してください。

ミズガヤツリ	9月下旬まで
マツバイ、セリ キシウスズメノヒエ	10月下旬まで
イボクサ	9月下旬まで

茶

秋の管理作業

これからの茶園管理は、次年度の一番茶の収量・品質に多大な影響を与える重要な時期になります。

●病害虫対策

9月の防除は炭そ病・ハダニ・ウンカ・スリップス・ハマキ・ホソガに対する注意が必要です。今後の天候、茶園をよく観察し、多発が予想される茶園では、早めに防除を行ってください。

また、クワシロカイガラムシの2回目の幼虫発生時期(7月下旬頃)に防除を逃した茶園は三番茶芽の生育が悪く

なっていますので、3回目の幼虫発生時期になる9月中～下旬頃の防除適期には防除を行うようにしてください。

なお、秋番茶を摘採する茶園は農薬の使用基準に十分注意してください。

※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

●秋肥の施用

来年の一番茶の養分貯蔵のために重要です。長期間、肥料吸収をさせるため有機質配合肥料などの肥効の長いものを施用してください。

花木

ツツジグンバイムシ

●被害の様子

成虫、幼虫ともに葉裏に生息し、葉の養分を吸収します。そのため葉は、表から観察すると白いカスリ状になっており、ツヤも失われています。発生が著しい場合、葉はカスリ状から黄変し、落葉してしまいます。この状態の株は葉も少なく、翌年の開花数は減少します。

ツツジグンバイムシの成虫は、体長3～4mmほどの軍配状なので確認しやすいですが、幼虫の場合、肉眼ではほとんど見えないぐらいの小ささです。

●虫の生態と防除

雑草の中や木陰で越冬した成虫は、4～5月頃から現れて、秋までに4～5回の発生を繰り返します。卵は葉裏の表皮の下に一粒ずつ産みつけられ、4～5日でふ化し、幼虫は葉の養分を吸収しながら数回脱皮して約20日間で成虫になります。高温乾燥下で発生が多くなります。

防除方法は、アクタラ顆粒水溶剤を発生初期から散布してください。成虫も幼虫も葉裏に生息しているので、葉裏まで丁寧に散布するよう心掛けてください。

12ヶ月
頒布会

三重県下JAが自慢の味をお届け

JA三重のめぐり米

皆様に県内各地の美味しいお米を届けようと、各JAが厳選した生産者・生産者団体の **お米を月替わりで12ヶ月間お届けする企画**です。ご注文・お問合せは、最寄りの支店で受け付けております。

毎月統一価格

5kg 2,200円(税込)

(2,037円税別)

【JA いがふさと】5年産 **12月**
コシヒカリ

【JA 鈴鹿】5年産 **1月**
コシヒカリ

粟生地区生産者
青山高原の裾野に位置する伊賀市粟生地区で収穫されたお米です。標高が高く、緑豊かな大自然のもと、昼夜の寒暖差と肥沃な大地が良質なお米を育みます。

岡田 昇さん
地域の中心的な担い手として、鈴鹿市東部地区をメインに米作りに携わっています。良質なお米を栽培するために、試行錯誤し作った美味しいお米を是非一度ご賞味ください。



いて座
11/23～12/21

全体運

責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉



やぎ座
12/22～1/19

全体運

好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて



営農ガイド

2023.09

8

肥料価格高騰対策事業(秋肥)参加農業者の皆様へ

化学肥料低減に向けた取組メニュー実施報告のご案内

本事業の申請を行ったすべての方は、申請時に提出した「化学肥料低減計画書」にもとづいて、令和4年度または令和5年度に化学肥料の使用量低減に向けた取り組みを実施したことについて報告していただく必要があります。

1 今回実施報告が必要な方

- 令和4年秋肥の申請を行っていただいたすべての方。
※実施報告を行っていただかない場合は支援金の返還対象となりますのでご注意ください。
※令和5年春肥の申請を行っていただいた方の実施報告は令和6年9月頃を予定しています。

2 提出していただく書類等

- 化学肥料低減実施報告書(原本)
※申請時に提出した計画書にもとづき、化学肥料低減に向け実施した取り組みを報告していただきます。
- 化学肥料使用量低減の取り組みを実施したことが確認できる書類(写し)
※土壌診断結果、施肥設計書、栽培記録、作業日報、作業時の写真など

3 報告方法・締切

当JAを通じて申請を行っていただいた方はお近くのJAにご相談ください。当JA以外から申請を行っていただいた方は、申請を行った肥料販売店等にお問い合わせください。

提出いただく書類は、**9月の家庭訪問日に配布いたします**。提出書類等は農業者の皆様で5年間保管いただきますようお願いいたします。

報告期日は11月30日です。報告忘れのないようご注意ください。

営農・資材センター
各購買店舗からの
お知らせ

秋の 野菜作り 応援セール

令和5年
10月16日(月)~22日(日)

- セール期間は各購買店舗並びに資材センターの営業日および営業時間に準じます。
- 掲載の肥料については引取価格で表示しております。
- 配達については当用配達価格になります。

肥料

野菜作りの定番肥料

- 園芸化成682 20kg
通常店頭価格 ¥3,490のところ **セール価格 3,249円(税込)**

施肥しやすい粒状

- スーパー醗酵けいふん 15kg
通常店頭価格 ¥250のところ **セール価格 205円(税込)**

オス・メの定番堆肥

- ビタコンエース 20kg
通常店頭価格 ¥399のところ **セール価格 349円(税込)**
- バーク堆肥太陽 40L
通常店頭価格 ¥549のところ **セール価格 489円(税込)**

除草剤

根まで枯らす除草剤!

- ラウンドアップ
マックスロード 1L
通常店頭価格 ¥4,399のところ **セール価格 4,199円(税込)**

速効性に優れた除草剤!

- プリグロックSL 1L
通常店頭価格 ¥1,799のところ **セール価格 1,699円(税込)**

(注)お買い求めの際には、ご印鑑が必要になります。

農薬

ハクサイ・キャベツ・ブロッコリー
などの秋冬野菜に最適な

- プレバソン
フロアブル5
- ダコニール
1000
フロアブル

お得な価格でご提供!!

お問い合わせは…お近くのJA購買店または営農・資材センターまで TEL.059-375-6300



みずがめ座
1/20~2/18

全体運

見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに

うお座
2/19~3/20

全体運

コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事



わがやのアイドル

お父さん 前田高志さん
お母さん 小百合さん

長女 奏和(そわ)ちゃん(6ヶ月)



最近はいつも笑顔で舌を出してペロペロしてみんなを和ませてくれる奏和ちゃん♪特技は腹筋を使って顔を上げてママやパパを覗いて探すことです😊

ご両親から一言

奏和ちゃんは我が家の宝物★



私が心を込めて作りました!!

亀山市
夢想会 夢想工房 佐野文宣さん

出荷しているもの
リーフレタス、ホワイセロリ

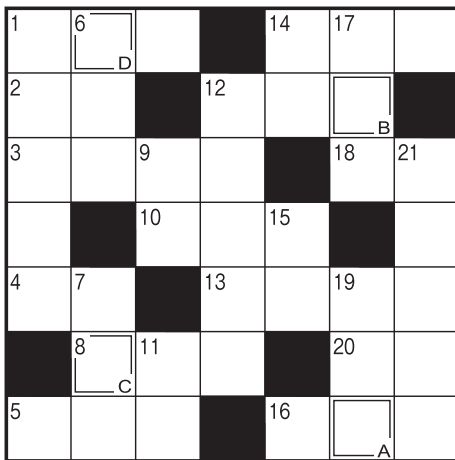
鈴鹿山脈のミネラル豊富な伏流水で栽培したリーフレタスです!!

ミネラル豊富な伏流水を活用し、ハウスで水耕栽培しています。佐野さんは「ハウス温度や液肥の量などに気を付けて一年通して出荷しています。是非、食べてください。」「ホワイセロリは10月から3月に出荷します。リーフレタスと一緒に食べるとおいしいです。」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↓D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。



→ヨコのカギ→

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3〇〇は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧糞(あつもの)に懲りて〇〇〇を吹く
- ⑩発車〇〇〇の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風〇〇〇、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml, mgの「m」
- ⑱お金を借りると付くことも



↓タテのカギ↓

- ①ポンペを担いで〇〇〇〇〇ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー〇〇〇〇の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はこの中で焼き上げられます
- ⑪〇〇に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭陽(よう)の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑲ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

7月号 CROSSWORD PUZZLE
答え・当選者
ヒヤケドメ

- 伊藤 広也さん (鈴鹿市御園町)
- 佐藤 晃子さん (// 石業師町)
- 藤村美千代さん (// 東庄内町)
- 中澤 信子さん (亀山市加太中在家)
- 松永 里子さん (// 天神)

★応募総数66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:9月30日(土) 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？



かぼちゃと鶏肉のごま照り炒め

作り方

- ① かぼちゃは8mmくらいの厚さのひとくち大に切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジで5分加熱します。
- ② にんにくと生姜はみじん切りに。鶏肉はひとくち大に切って片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンにごま油を熱して、にんにく、生姜、鶏肉を炒めます。
- ④ 鶏肉に焼き色がついたら、かぼちゃを加えて炒め合わせます。
- ⑤ *の調味料を加え、蓋をして5分ほど中火で蒸し焼きにします。
- ⑥ 煮汁が少なくなってきたら、底から優しく全体をかき混ぜて煮汁を具材に絡めます。
- ⑦ 最後にごまをたっぷり振りかけて完成です♪

材料(4人分)

● かぼちゃ	400g	● ごま油	大さじ1
● 鶏もも肉	500g	* 酢	大さじ4
● にんにく	1かけ	* しょうゆ	大さじ4
● 生姜	1かけ	* みりん	大さじ4
● 白ごま	好きなだけ	* 砂糖	大さじ2
● 片栗粉	大さじ2		

ポイント

かぼちゃは、緑黄色野菜で栄養もたっぷり♪免疫機能を高めてくれる「βカロテン」が豊富に含まれています。コラーゲンを作るのを助ける「ビタミンC」や、便秘やダイエットに効果的な「食物繊維」、さらにアンチエイジングや冷え性に効果的な「ビタミンE」など、美容に嬉しい栄養素もたくさん含まれています。また、鶏もも肉にはビタミンB群・鉄分・ビタミンKが他の部位より豊富に含まれています。

「ビタミンK」は出血時に血を凝固してくれる働きがあり、さらに骨の形成を促すので骨粗しょう症の予防にも効果的なんです。

鶏肉に片栗粉をまぶすことで旨味を閉じ込めます。お肉が硬くなるのも防いでくれます。少しとろみが付いて煮汁もよく絡み、作り置きして時間が経っても余分な水気が出にくくなります。

今回、鶏もも肉を使いましたが、鶏むね肉でも大丈夫です。鶏むね肉はタンパク質が多く脂肪分が少ないのでよりヘルシーです。

ごぼうやれんこんと一緒に加えたり、かぼちゃの代わりにさつまいもで作るのもおすすめです。

お酢が入るのでさっぱりしていて、お弁当にもぴったりですよ♡

JA鈴鹿 野菜ソムリエ
中村 智美



ごはんがすすむ♪



読者のギャラリー

READER'S GALLERY



〔夏の風物詩 花火〕

散歩大好きさん

● 今年は花火が見れました！！

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

月一の清掃奉仕長寿会

会えたあえたと胸撫で下ろす

前川美代子

夕方に耳をすませば虫の声

まだ暑いのに秋はすぐそこ

大平いほ子

暑い中熱戦ひるげ球児たち

泥ほこり上げすべり込みセーフ

七里 寿子

夏の朝朝顔見ては爽やかに

気分爽快夏の風物

宮崎 盟

真夏の夜色とりどりに咲く火花

君の笑みに鼓動もひびく

渡邊 嘉孝

炎昼の暑い痛さが突き刺さる

堤 啓次

あちこちで夜空彩り世は平和

佐野 笑子

褒めらるる度に艶増すくらんぼ

北村 瑛子

雨上がり日の出と共に蝉しぐれ

小阪 康弘

風に舞ひふはりふはりと桐一葉

小田 和子

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



9月

2 土 果菜彩米 新米イベント 果菜彩各店舗

3 日 //

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)

果菜彩鈴鹿店 感謝祭

10 日 //

12 火 植木市(初市)

16 土 果菜彩稲生店 感謝祭

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

23 土 果菜彩亀山店 感謝祭

10月

2 月 植木市

10 火 家庭訪問日

11 水 //

12 木 //

植木市(秋季大市)

21 土 無料年金相談会(総合相談センター)

22 日 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 25,487人

正組合員 12,768人

准組合員 12,719人

貯金残高 4,494億5,718万円

貸出金残高 685億4,264万円

長期共済保有高 5,949億8,138万円

購買品取扱高 17億 116万円

販売品取扱高 23億1,331万円

令和5年7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8月25日(金)開催の第449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449回 理事会

- JA内部監査規程の一部変更について
- 令和5年産米価格(概算金)について
- 令和5年産米概算金支出枠の設定について

編集後記

まだまだ暑さも残りますが、季節の変わり目を迎えています。

管内の稲刈りも終盤を迎えました。すでに令和5年産新米が果菜彩にてお買い求めいただけます。地元生産者が丹精込めて栽培した美味しいお米をぜひご賞味ください♪ (岸)

