

今月の特集

- 2 「食・農・暮らし」をテーマに活動を行っています
女性部活動に参加しませんか?

情報BOX

- 4 ●第61回 のうきょうまつり
●JA共済 クルマスター自動車共済 ほか

Monthly ニュース

- 6 ●管内各地で令和5年産米の収穫が行われました!
●果菜彩3店舗 お盆用切花販売イベント好評 ほか

営農ガイド

- 8 ●来年に向けての土作り(米)
●野菜苗の特別注文取りまとめています! ほか

ほっとNetwork

- 10 ●JAファーマーズマーケットレシートキャンペーン
●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

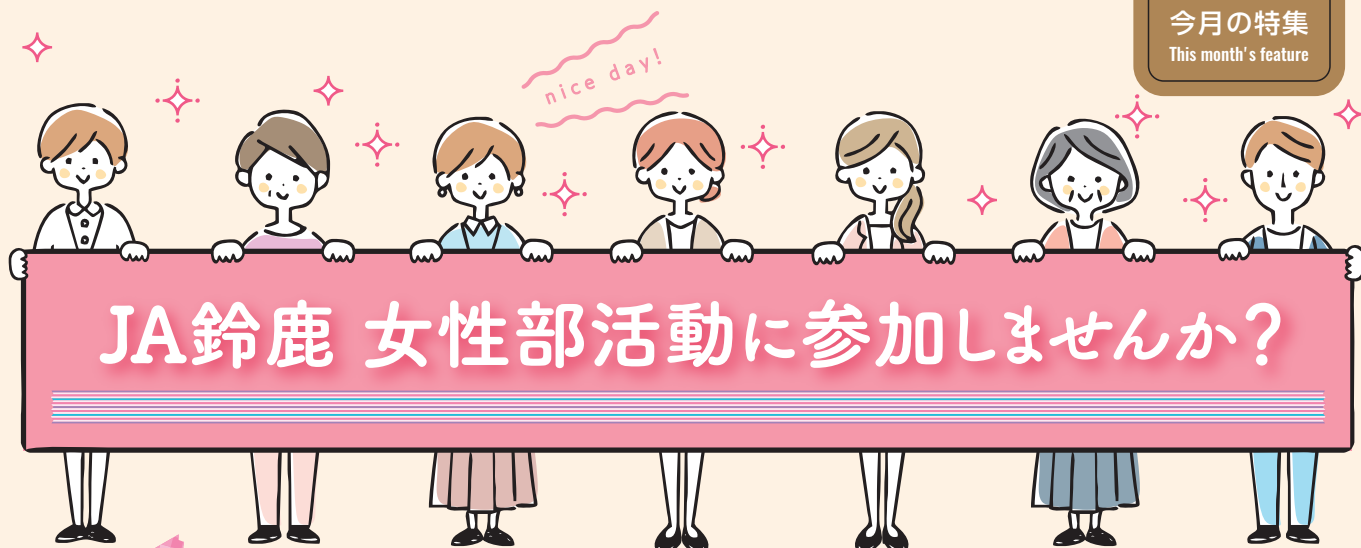
10

よ

2023
vol.414

う





多肉植物寄せ植え [一ノ宮女性部]



家の光レシピ料理 [亀山女性部]



豆腐作り [一ノ宮女性部]



定期的に役員会を開催しています

各女性部で地元産の食材を使った料理や郷土料理、家の光記事を活用した料理に挑戦しています。一ノ宮女性部では今年度、新たに豆腐作りに挑戦しました。亀山女性部では家の光レシピを参考に梅のさしす漬けやキノコとカッテージチーズ炒めなど5品を調理しました。毎年行う人気企画の「焼肉のタレ作り」や「味噌作り」を行うほか部内からのアイデアを採用し、新しい活動に挑戦しています！

「食」や「農」、「暮らし」に関心のある女性が集まったJA鈴鹿女性部では料理教室をはじめ、文化教室、地域貢献活動など各支部でさまざまな活動を行っています。農家・非農家・年齢などに関わらず、管内にお住いの女性であれば参加できます。生活を豊かにする知識を学んだり、仲間同士の親睦を深める活動を一緒にどうでしょうか？
今月の特集では毎年恒例の人気企画や今年度から新たに実施する企画など活動の一部を紹介します。



文化教室では外部講師を招くなどして押絵やフラワーアレンジメントなど積極的に新しいことを取り入れ、製作に挑戦しています。白子女性部では玄関など自宅に飾り楽しめるリース作りに挑戦しました。各々の感性でオリジナルのリースを完成させました。加佐登女性部では毎年恒例のぼかし肥料作りに挑戦しました。同女性部では20年以上続く企画です。野菜作りに欠かせない肥料として部内では評判です!



リース作り [白子女性部]



ぼかし肥料作り [加佐登女性部]



防災食作り [天名女性部]



日帰りのメロン狩り旅行

天名女性部では今年度から地域の自治体活動に参加し、防災食作りに挑戦しました。日頃のチームワークを活かして地域に貢献しようと活動の幅を広げています。

当JAの生活福祉課では各地区の垣根を越えて親睦を図るため、日帰りのメロン狩り旅行を提案しています。メロン狩りを楽しみながら活動内容の情報共有をして各女性部に持ち帰ります。

ここまでは各女性部の活動内容の一部を紹介しましたがいかがでしたでしょうか?このほかにも年間を通して様々な活動を行い、交流を深めております。ご興味のある方は最寄りの支店または生活福祉課までお問い合わせください。

●生活福祉課 TEL 059-384-1123

JA鈴鹿女性部のつどい

とき

●令和5年11月16日(木) 13:00~16:00(開場時間12:00)

ところ

●JA鈴鹿 本店5階 大会議室

オープニング

●「気分爽快!簡単体操デス!!」白子女性部

活動発表

●「井田川女性部活動の10年」井田川支部 國分弘子さん

家の光愛読者のつどい

●「さわやかな料理教室」亀山支部 岡本笑子さん

★つどいの最後に、お楽しみ抽選会を行います!

- 参加資格: JA鈴鹿女性部会員・女性部活動に興味をお持ちの方(女性に限り)
- 定員: 300名(自由席)定員になり次第締め切ります。
- 参加費: 無料
- 参加方法: 最寄りの支店にお申込みください。

お問い合わせ先 JA鈴鹿生活福祉課 TEL059-384-1123

記念講演

13:45~15:15

混迷の時代を生きる
“命の重さ”

講師

江川 紹子さん
(ジャーナリスト)



1958年東京都生まれ。早稲田大学政治経済学部政治学科を卒業後、神奈川新聞社に入社。1987年に同社を退社後、フリーのジャーナリストとして活躍。1995年「菊池寛賞」受賞。1996年、2011年「編集者が選ぶ雑誌ジャーナリズム賞」受賞。国際情勢や国内の社会問題、教育問題、人権・平等に関して、精力的に取材・執筆。近年では、災害・カルト問題のほか、プレンス事件や袴田事件などの冤罪事件、裁判記録の保存など司法を巡る様々な問題を追及。2020年から神奈川大学特任教授。

◆主な著書

『「オウム真理教」追跡2200日』(文藝春秋社)
『「オウム真理教」裁判傍聴記』I・II (文藝春秋社)
『魂の虜囚—オウム事件はなぜ起きたか』(中央公論新社)、
『特捜検察は必要か』(江川紹子 編著) (岩波書店)
『勇気ってなんだろう』『カルトはすぐ隣に』(岩波ジュニア新書)など





第61回

のうきょうまつり



農機コーナー

- トラクター
- コンバイン
- 田植機
- 管理機
- 草刈機
- キャンペーン商品
- その他小物

展示販売

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

2023年11月11日(土)・12日(日)
9:00~16:00

- 西部営農・資材センター
- 西部カントリーエレベーター

農産物・茶品評会

表彰式 10:30~
即売会 13:30~

11/11

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

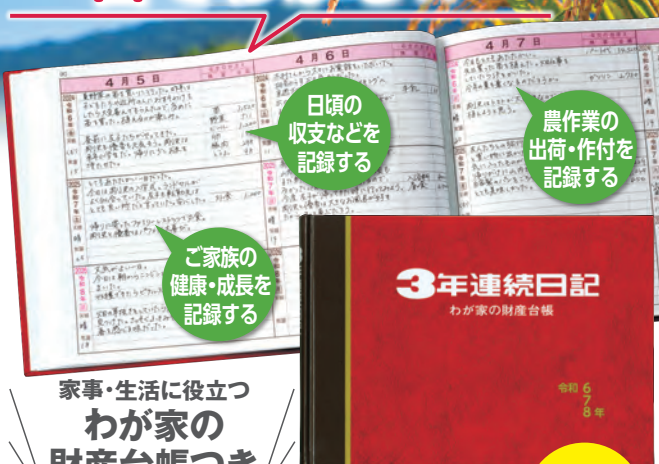
鈴鹿市津賀町720

- おたのしみ抽選会
- 果菜彩コーナー
- JA鈴鹿オリジナル商品コーナー

お問い合わせ JA鈴鹿本店 TEL 059-384-1111

農業記録の決定版!

3年間の農作業が
一目でわかる!!



家事・生活に役立つ
わが家の
財産台帳つき

B5判、上製本、376頁、年月日・曜日入り
見開きで4日間3年分を記録 収支記録欄付き

3年連続日記

令和6・7・8年版

定価 4,400円(税込)

10月1日
発売

詳しくは 生活福祉課まで TEL 059-384-1123

地元産にこだわった手作りの麴!



健康いきいき
味噌作り

地元のお米、大豆を使った
オリジナル味噌づくりを
行います♪
ぜひご参加ください♪
男性の方も多数
ご参加いただいています♪

講習会のご案内

- 開催日時 令和6年1月中旬～2月上旬まで 毎日開催
午前9時～午後2時頃まで
- 場所 食彩工房味夢～みらい～
- 申込方法 最寄りの各支店でお申込みください
- 申込期日 令和5年11月2日(木)



おひつじ座
3/21～4/19

全体運

注目されやすい吉凶混合運。やっかんでくる人と称賛してくれる人がいそう。発言には責任を持って。人気者に



おうし座
4/20～5/20

全体運

ゆっくりと時間をかけて進めましょう。無理をしないのが一番。お誘いはできるだけ受けて。世界が広がります



情報BOX

2023.10

4



JA 共済

JA 共済
オリジナル割引!!★★★★
グルマスター
自動車共済

自賠責共済ご加入の皆さまへ

自賠責共済セット割引

自賠責共済・自動車共済をセットで
ご加入いただくと対人賠償
共済掛金7%
割引

農業用自動車をお持ちの皆さまへ

農業用貨物車割引

農業用として使用する
軽トラックなどを
ご加入いただくと

共済掛金

10%
割引

その他にも多数割引がございます!

お見積りはお近くの
JAまたはJA共済代理店へ※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。※記載の
掛金割引等は、ご契約の内容によって適用できない場合もございます。

JAの自動車共済お見積りキャンペーン実施中

2023年4月1日～2024年3月31日

キャンペーンWebサイトはこちら <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

【23249990056】

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!

募集期間: 2023年10月31日(火)まで

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。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。▶ 応募メール作成用QRコード
(JA鈴鹿総務課行)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。

点検整備のご案内

コン
バイン

申込期日

令和5年11月末日

点検実施期間

令和5年11月上旬～令和6年6月下旬

①当該機種の点検整備を受けた方に基本点検
料金の20%を助成いたします。(助成金額には上限がありますので、多数の申請があった場合は、
助成要件を満たしていても助成できないことがありますので、あ
らかじめご了承ください。)②下記点検料には、簡単な調整・締め付けは含
まれています。部品・油脂・交換工賃は含ま
れておりません。

●点検実施基本料金 ※表示価格は税込となります。

型 式	仕 様	点 検 料
乗 用 型	2条刈	55,000円
	3条刈	69,300円
	4条刈	88,600円
	5条刈	97,790円
	6条刈	113,080円
	7条刈	124,080円

備 考
(別途費用)

- キャビン付…… 11,000円 ●デバイダー … 4,400円/本
- グレンタンク付… 7,700円 ●工賃…………… 6,600円/時間

※引上納入料、洗浄料についても別途必要となります。

申込期日

令和5年11月末日

点検実施期間

令和6年1月上旬～令和6年3月下旬

点検に伴う修理整備について

部品代金および点検に際し修理の必要が生じた場合は
別途工賃料金を請求させていただきます。(6,600円/時間)

点検に際してのお願い

- 電源・コード・白灯油の準備をお願いします。
- ゴミ等の捨て場所の指示をお願いします。
- 機種により点検が出来ない場合が有りますので、
最寄りの支店または整備センターにご確認ください。

●点検実施基本料金 ※表示価格は税込となります。

区 分	基本料金
40石以上	45,100円
24石以上～39石以下	38,500円
16石以上～23石以下	31,900円
15石以下	29,700円

乾
燥
機

ご依頼・お問い合わせは整備センターまで TEL 059-379-5510

ふたご座
5/21～6/21

II 全体運

交友関係の広がる発展運。多忙ながらも充実した時間を過ごせます。調べもの
をするにも好機。図書館の利用が吉かに座
6/22～7/22

III 全体運

やる事が山積みでいっぱい。困ったときこそ優先順位を整理して。
できないことはお断りして

2 稲刈り
せじに
12 つくも農作
つから農作



管内全域で収穫を迎えました

管内各地で令和5年産米の 収穫が行われました!

8月上旬~
9月中旬

8月上旬から9月中旬にかけて管内各地で稲刈りが行われました。

管内で生産する品種は主にコシヒカリ、キヌヒカリ、あきたこまちで、管内3カ所にあるカントリーエレベーター、ライスセンターを稼働し、荷受け作業を行いました。荷受けした米は適正な管理の下、乾燥・調製を行いました。

8月上旬

鈴鹿産 “シャインマスカット” “クイーンニーナ”

出荷本番

8月上旬、管内でシャインマスカットとクイーンニーナの出荷が本番を迎えました。鈴鹿市石薬師町の(有)福光園ではブドウの収穫を行い、贈答用向けに化粧箱での出荷作業を行いました。

ブドウの需要が多い、盆前のお荷に合わせて2月下旬から加温を始め、計画とおりに出荷しました。



化粧箱に詰め出荷しました

2 稲刈り
せじに
12 つくも農作
つから農作

4 稲刈り
せじに
12 つくも農作
つから農作



取材に応じる平田駅前支店の金融外務員

マイカーローンでPR 利用拡大を呼びかけ

8/7

8月7日、当JAが取り扱うローン商品を多くの方に知ってもらおうと平田駅前支店でマイカーローンのPR取材に対応しました。

当日はCBCテレビの取材があり、車やバイクの購入のほかにも借換や修理にも対応できることや最軽減後の金利が1.20%であることをPRしました。

8月中旬

インターンシップ受け入れ 高校生が農業を体験

8月中旬、インターンシップで高校生2人を受け入れました。期間中は子会社アグリサービス鈴鹿で作業手順の説明を受け、夏野菜の収穫や野菜の播種作業、圃場の除草作業などを体験し、農業について学びました。



夏野菜の収穫作業を行いました

8 稲刈り
せじに
12 つくも農作
つから農作



しし座
7/23~8/22

全体運

おいしい物を食べに出かけましょう。フットワークよく動き回ると幸運に出合います。下旬は家の片付けを



おとめ座
8/23~9/22

全体運

あなたの優しさが周りの人を和ませます。気遣いを見せて。長年の思いがかなう予感も。旅行に行くのもお勧めです



Monthlyニュース

2023.10

6

12 つくろ農産
つくり農産



切花を選ぶ来店客ら

果菜彩3店舗 お盆用切花販売イベント好評

8/11~
8/13

8月11日から13日の3日間、果菜彩3店舗でお盆用切花の店外販売を行いました。期間中は、屋外に特設テントを設けて売り場面積を拡大し、出荷者が早朝に摘み採った菊やしきみ、ホオズキなど色とりどりの切り花を販売しました。開店と同時に多くの来店客で賑わい、通常営業日と比べて約2倍近い来店客で賑わいました。

8/18

ブルーベリーを使った ジャムとマフィン作りに挑戦 加佐登女性部

8月18日、加佐登女性部は農産物加工施設「食彩工房 味夢〜みらい〜」でブルーベリーを使用したジャムとマフィン作りに挑戦しました。同女性部ではブルーベリーを栽培する部会員からの提供を受け、毎年料理に挑戦しています。仲条好子支部長は「協力的な参加者が多く、手際よく料理を完成することができました。今後も楽しめる企画を考え、活動していきたい。」と話しました。



協力して料理を完成させました

3 つくろに
健康と福祉を

11 住み続けられる
まちづくりを

3 つくろに
健康と福祉を

11 住み続けられる
まちづくりを

管内各地の小学校で稲刈り体験学習

8月下旬から9月下旬にかけて、管内各地の小学校で稲刈り体験学習が行われました。地域住民や農家の協力の下、児童らは鎌を使って一生懸命に稲刈りを行いました。収穫後はお世話になった方々に大きな声で感謝を伝えました。収穫したお米は調理実習で使用されるほか、家庭に持ち帰りいただきます。

8月下旬~
9月下旬



鈴西小学校



石薬師小学校



清和小学校

一生懸命稲刈りを行いました



愛宕小学校



井田川小学校
(亀山市立)



合川小学校



米

来年に向けての土作り

忙しい稲刈りの時期が終わったばかりですが、来年の作付に向けて土作りを行うことが大切です。最近の気象条件は、季節外れの台風の到来等を含め、異常気象が局地的に発生し農業には非常に厳しい条件です。

このような状況下においても安定した水稻栽培をする為には、基礎である土の状態を健全に保つ必要があります。

●pHの調整

水稻の適性pHは5.5～6.5です。土壌が酸性化するとアルミニウムが溶け出しやすくなり、リン酸を土中に固定し、吸収されにくくなるといった事象がおきます。土壌が酸性に傾いている場合はアルカリ資材をお使いください。

●堆肥等有機物の施用

土壌の物理性の改善、土壌への養分の供給には「牛ふん、けいふん」等の家畜ふん堆肥の施用をお試しください。



ラディッシュ

サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州系の極早生種です。根部は小さくて球形や細長い形で色は白、赤や紫色があります。別名をハツカダイコン(二十日大根)というように、適期には1カ月程度で収穫できます。

中間地ではほぼ周年種まきができます。種は少なめにまくか、間引きを早めに行なって発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

【品種】 代表的な品種は、早生で赤丸の「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘(ぼうすい)形で紅白の彩りの「紅白」(サカタのタネ)、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」(サカタのタネ)など、かわいらしい品種がたくさんあります。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう(図1)。

【種まき】 条間15～20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図2)。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。

【間引き】 初め(図3-1)は本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。その後(図3-2)、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的(図3-3)に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1平方m当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

【病害虫の防除】 アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

【収穫】 肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です(図4)。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。

図1 畑の準備

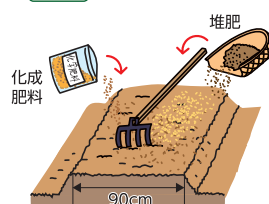


図2 種まき

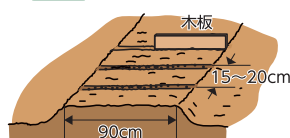


図3 間引き

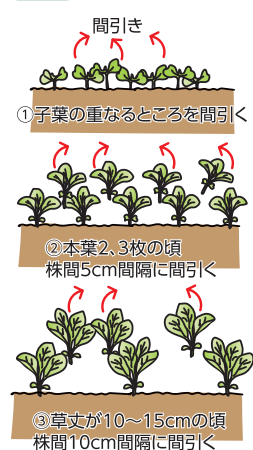
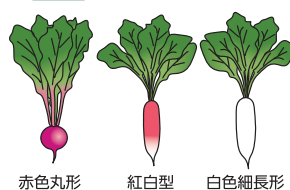
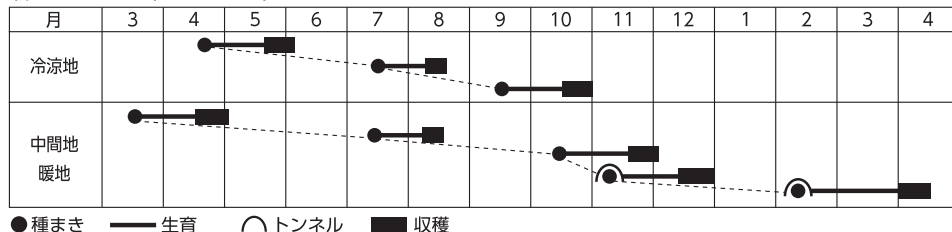


図4 収穫



栽培カレンダー(ラディッシュ)



野菜苗の特別注文取りまとめています!

今回ご案内する特別接木苗は、耐病性のある台木を使用した接木苗で、購入して頂いた皆様からは「病害が例年よりも少なかった、茎が太くしっかりしていた等」と好評を頂いております。

そのほか実生苗等も良質な苗をご提供致しますので、ぜひこの機会にご注文ください! 又、生産都合により品種を変更する場合がございますので、ご了承ください。

お求めの方は10月の
支店回覧でご注文頂くか、
お近くの支店へご連絡
ください。



特別接木苗

桃太郎ピースPVP

青枯れ等の耐病性があり、
実は固めでしっかり



接木苗・実生苗

千果

鮮赤色の美しい光沢♪
糖度8~10度!



実生苗

アイコ

甘味が強い
卵型のミニトマト!



実生苗

プチぷよ

さくらんぼのような
薄皮ミニトマト!



特別接木苗

とろーり旨なす

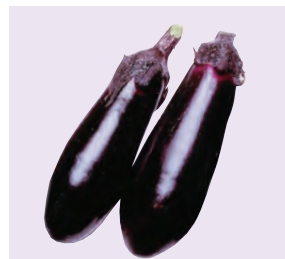
イチ押しのお白なす! 果肉が柔らかく、
加熱するとねっとりした食感



特別接木苗

ふわとろ長

とろけるほど柔らかく
甘みに富み食味は最高!



特別接木苗・接木苗・実生苗

千両二号

夏秋用の代表格♪
ツヤよし! 果ぞろいよし!



特別接木苗

夏すずみ

秀品率が高くお手軽♪
ウドンコ病に強い品種!



特別接木苗

とんがりパワー

青臭さ・苦みなし♪
青枯れに強い品種



特別接木苗

京ひかり

青枯れに強く、
夏過ぎまで収穫できる



実生苗

えびす

かぼちゃの代表格♪
着果・肥大性よし!



実生苗

坊ちゃん

ミニかぼちゃ代表♪

★家庭菜園の方はもちろんベテランの方にもおすすめ出来る高品質な苗を多数取り揃えています。

- 特別接木苗: ホーム桃太郎、筑陽 ● 接木苗: ホーム桃太郎、スイカ夏武輝、スイカひとりじめ
- 実生苗: グリーン長れいし、マイルドターキー、京みどり、甘とう美人、鷹の爪、翠臣、瑞栄、ホーム桃太郎、はやと、金太郎

※写真で掲載している品種以外にも多数取り扱いがございます。



みずがめ座
1/20~2/18



全体運

うお座
2/19~3/20



全体運

評判のいいアイテムは試してみる価値あります。こんなのが欲しかったという物が見つかります。帰宅は早めに

緩やかな上昇運。思い切った行動も後半なら吉と出ます。交渉事はタイミングを見極めて。資格取得の勉強にツキ

キャンペーン期間 2023年10月1日(日)～11月30日(木)

JAファーマーズマーケットレシートキャンペーン

合計 70 名様

三重県下7JAの特選品を1セットにしてプレゼント!

JA津安芸: 美しい梅(梅酒)

JAみえなか: 一志米、米粉パスタ

JA多気郡: えごま葉茶2種

JA伊勢: 非常時持出米(白飯)、非常時持出米(白飯)

JA鈴鹿: ちゃむのパウンドケーキ

JAいがふるさと: 伊賀牛カレー

JA伊勢: バウムクーヘン2種

JA鈴鹿: 伊賀牛カレー

JAいがふるさと: 伊賀牛カレー

応募の流れ

STEP.1: キャンペーン期間中、対象店舗で3,000円(税込)以上をご購入ください。

STEP.2: 店内の応募用紙にレシートもしくは領収書合計3,000円(税込)以上を一口とし、貼付欄に貼り、対象店舗にて応募ください。

STEP.3: キャンペーン終了後、応募者の中から厳正なる抽選を行い、2023年12月中旬頃、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※お届けの賞品にはお酒が含まれているのでご応募は二十歳以上の方に限らせていただきます。
【キャンペーン規約】下記のURLもしくはQRコードの内容をご確認のうえ、応募ください。

お問い合わせ
[キャンペーン事務局] JA三重中央会 企画総務部 企画調整課 TEL 059-229-9006
[キャンペーンページURL] <https://www.ja-miechuokai.or.jp/wp/?p=6454>

対象店舗やキャンペーン詳細はこちらから

国消国産

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	8		16	19
2			13		D
		9	10	17	
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		A

8月号 CROSSWORD PUZZLE 答え・当選者

サーフィン

●伊藤 利美さん(鈴鹿市広瀬町)
●沢田 容子さん(// 飯野寺家町)
●鈴木 康夫さん(// 中旭ヶ丘)
●木崎 嘉秋さん(龜山市関町新所)
●吉川 和美さん(// 安知本町)

★応募総数53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:10月31日(火) 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秋桜と呼ばれることもある花
 - ②有効利用されていない土地
 - ③イガに守られた実がなります
 - ④野球では右翼手ということも
 - ⑤小説家がつづるもの
 - ⑦寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
 - ⑨春日局は徳川家光の〇〇でした
 - ⑪刺し身にのっていることもある花
 - ⑫手紙のこと。往復〇〇〇〇
 - ⑬絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
 - ⑮ローマやカイロ、マニラなど
 - ⑯日本海に大きく突き出た〇〇半島
 - ⑰白川郷や下呂温泉で知られる県

- ↓タテのカギ
- ①オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
 - ③スペード、ハート、ダイヤ、〇〇〇
 - ⑥なるべく〇〇嫌いをせずに食べてね
 - ⑦2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
 - ⑧カラオケでのレパートリー
 - ⑩HPと表される仕事率の単位
 - ⑭秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
 - ⑯木材を切る道具
 - ⑰天井と向かい合っています
 - ⑱絹ごしや木綿があります
 - ⑳リレーの選手がつなぐ物



野菜を使った おすすめレシピ

果菜彩に並ぶ農産物を
使ったレシピをご紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

材料(4人分)

●里芋	300g
●キャベツ	300g
●豚肉(薄切り)	200g
●ちくわ	2本
●桜えび	大さじ2
*卵	2個
*お好み焼き粉	200g
*だし汁	200cc
●サラダ油	適量
●お好みソース	適量
●マヨネーズ	適量
●青のり	適量

作り方

- ①キャベツは千切り、ちくわは小口切りに。豚肉は5cm幅に切っておきます。
- ②里芋は皮をむき、ひと口大に切って耐熱容器に入れます。
- ③里芋に濡らしたペーパーをかぶせてラップをかけ、レンジで7分ほど加熱します。
- ④柔らかくなったら、マッシャーでなめらかになるまで潰します。
- ⑤ボウルに*の材料を入れて混ぜ合わせたら里芋を少しずつ加えていきます。
- ⑥キャベツ・ちくわ・桜えびも加えて、全体をさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑦フライパンにサラダ油を熱し、生地を流し入れて円形に整えたら豚肉を乗せ、フタをして中火で5分ほど焼きます。
- ⑧裏返したら フタをして さらに5分ほど焼きます。
- ⑨焼きあがったらソースとマヨネーズをたっぷりかけ、青のりをふって完成です♪

ポイント

里芋にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムをとることで、余分な塩分と一緒に水分も排出できるので、むくみの解消に効果的です。血圧を下げる効果もあるので、血圧が気になる方にもおすすめですよ。

また、里芋にはガラクトマンとグルコマンナンという食物繊維が含まれていて、腸内環境を整える効果が期待できます。あの「ぬめり」に含まれる成分で、水溶性食物繊維と呼ばれ、水に溶けやすい食物繊維で食後の血糖上昇を緩やかにする作用があります。さらに、不溶性食物繊維も含まれているので便の量を増やして腸を刺激し、便通を促す効果もあります。食物繊維は水溶性も不溶性も善玉菌のエサとなることで善玉菌を増やして、腸内環境を整えてくれるんです。腸内環境を整えることで免疫力の向上も期待できます。

里芋は ねっとりとしたぬめりが特徴で、煮物や汁物にすると優しいとろみがついて身体が温まります。ホクホク食感を楽しむなら、コロッケやから揚げなどにしてもおいしいです。グラタンにもおすすめです！

野菜ソムリエ 直伝!



JA鈴鹿
野菜ソムリエ
中村 智美



読者のギャラリー

READER'S GALLERY



【無事に初の収穫♪】

農家見習いさん

- 初めてにしては上出来♪
ゴーヤが採れました！



【ブルーインパルス最高♪】

自衛隊推しさん

- 天候にも恵まれ、きれいな
飛行写真が撮れました!!

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

残暑あれども自然のサイクル正直に
季節を知らせる使者となり
澤田 明美

もう少しわれ若ければ金柑に
キウイ枇杷の木庭に植えるのに
みや 子

老友の集いになつかし友三人
話はつきぬ日がおちるまで
七里 寿子

歌を詠み写真をとりて畑仕事
八十三才私の老後
田中 紀雄

秋風の爽やか肌に感じつつ
鈴鹿山麓色づき間近かに
渡邊 嘉孝

ジリジリと肌刺す暑さの残暑かな
堤 啓次

全霊の大合唱や蟬時雨
大泉美恵子

何とまあなにわ男子の案山子たち
松井 政典

母さんの背な思ひ出す赤とんぼ
小田 慶喜

秋の灯や孫吹くりコーダーを聴く
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



10月

2 月 植木市

6 金 無料税務相談会(白子支店)

10 火 家庭訪問日

11 水 //

12 木 //

植木市(秋季大市)

14 土 果菜彩鈴鹿店 感謝祭

15 日 //

20 金 無料税務相談会(国府支店)

21 土 無料年金相談会(総合相談センター)

果菜彩稲生店 感謝祭

22 日 //

植木市

28 土 果菜彩亀山店 感謝祭

29 日 //

11月

2 木 植木市

5 日 無料年金相談会(総合相談センター)

8 水 家庭訪問日

9 木 //

10 金 //

11 土 第61回 のうきょうまつり

12 日 //

植木市

17 金 無料税務相談会(亀山支店)

18 土 無料年金相談会(深伊沢支店)

22 水 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 25,588人

正 組 合 員 12,801人

准 組 合 員 12,787人

貯 金 残 高 4,502億 760万円

貸 出 金 残 高 685億6,782万円

長 期 共 済 保 有 高 5,930億2,954万円

購 買 品 取 扱 高 20億7,334万円

販 売 品 取 扱 高 31億 108万円

令和5年8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9月27日(水)開催の第450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450回 理事会

- 総代選挙について
- リスク評価書の定例改正について
- 令和4年産米最終精算と収支及び生産者開示について
- 令和5年産米集荷実績について

編 集
後 記

秋が訪れました♪

今年の夏も暑さに関するニュースが連日にわたり流れていました。

暑さの影響で個人的に今年の夏はすごく長く感じておりました。ようやく訪れた過ごしやすい季節です!

今年の秋を満喫しましょう♪ (岸)

