

今月の特集

- 2 サービス向上と経営基盤の強化に向けて
機構改革を実施、東部営農・資材センターを新設

情報BOX

- 4 ●JA鈴鹿のリフォームローン
●令和4年産米最終共同計算の結果について ほか

Monthly ニュース

- 6 ●植木初市を開催 良質な植木揃う
●家の光レシピを活用 料理教室を開催 ほか

営農ガイド

- 8 ●麦栽培技術の留意点
●あなたもチャレンジ! 家庭菜園(小松菜のトンネル栽培) 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

す

の

ず

う

か

き

11

よ

2023
vol.415

う

フジバカマの花の蜜を吸う旅する蝶「アサギマダラ」
亀山市椿世町 里山公園「みちぐさ」にて


<https://ja-suzuka.or.jp>

JA 鈴鹿

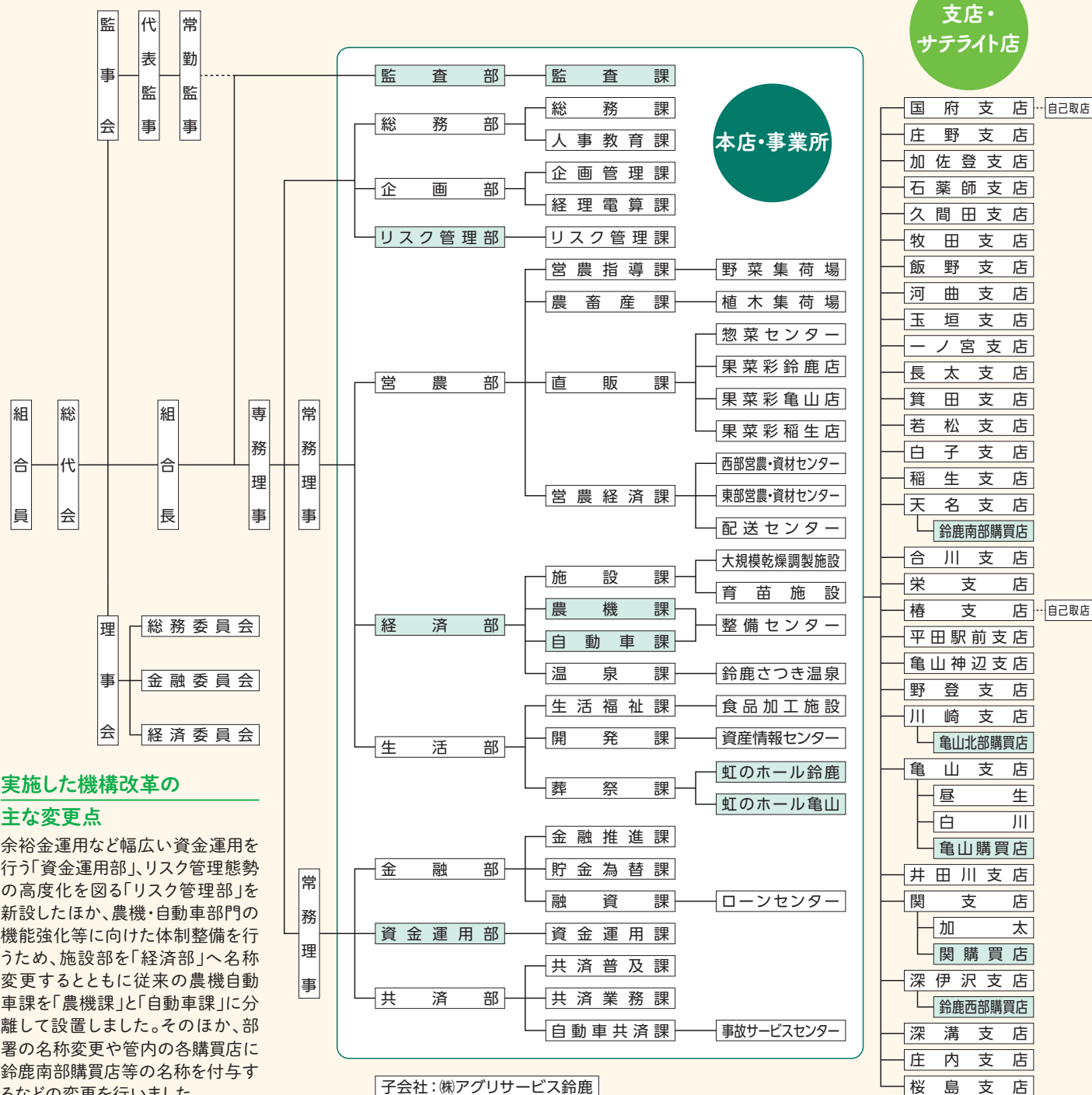


機構改革を**実施****東部営農・資材センター**を**新設**

日頃はJA鈴鹿をご利用いただきありがとうございます。

当JAでは組合員・利用者の皆さまへのサービス向上と経営基盤の強化に向けて機構改革を実施しました。

また、来年1月には東部地域における資材供給と営農指導の拠点となる東部営農・資材センターがオープンいたします。今の特集では「機構改革」と「東部営農・資材センター」についてご紹介します。



東部営農・資材センター

令和6年1月15日🌕オープン!

農繁期の休日営業や肥料・農薬等の品揃えの充実により、組合員・利用者の皆さまの利便性・満足度向上に向けて東部地域における資材供給と営農指導の拠点となる「東部営農・資材センター」を本店敷地内にて建設中です。

また、これに伴い、長年ご利用いただきました河曲支店および玉垣支店の資材店舗は、令和6年1月12日(金)をもちまして営業を終了させていただきます。今後は、「東部営農・資材センター」をご利用くださいますようお願いいたします。

営業開始日

令和6年1月15日🌕

所在地

鈴鹿市地子町1270-1(本店敷地内)

電話番号

059-392-5770

営業時間

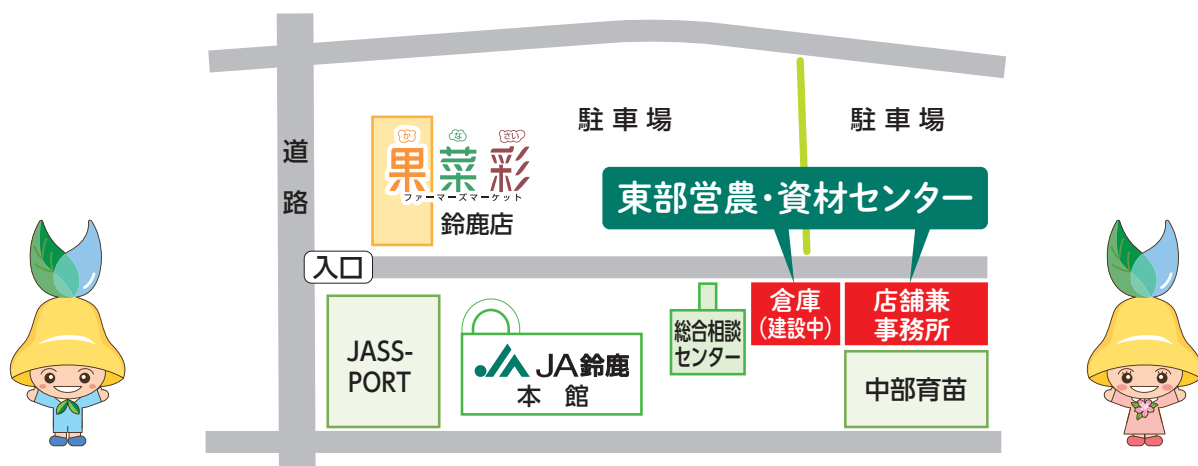
平日(月～金) 午前8時30分～午後5時
★農繁期(3月～5月、8月～9月)は、
土・日・祝日も休まず営業



東部営農・資材センター店舗兼事務所



現在、建設中の東部営農・資材センター倉庫





住宅の増改築・改装・補修に

JA鈴鹿のリフォームローン



期間 令和5年11/1(水) ▶ 令和6年1/31(水)

固定金利
最軽減後
金利

期間限定特別金利

無担保型

1.10%

+保証料率 年0.80%

※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問い合わせください。

商品概要(一部抜粋)

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
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
ご融資手数料
5,500円(税込)

●ローン商品の詳しい内容については、店頭で商品概要説明書をご用意しております。●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きます場合がございます。●当JAでの累計借入額(小口資金)が500万円を超える場合は、組合員への加入が必要となります。●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。

●ご融資利率は、令和5年11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。

予告版

JAバンクでおトクに貯めよう!!

ウィンターキャンペーン

期間 令和5年12/1(金) ▶ 令和6年1/31(水)

スーパー定期貯金
(1年以上 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。

特別金利にて

お預かりいたします!!

さらに

20万円以上の定期貯金(1年以上)を
新規ご資金※でお預け入れの個人の方には

※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。

Wチャンス

JA鈴鹿
全店合計

350名様に

果菜彩商品券

A賞

50名様

5,000円分

B賞

100名様

2,500円分

C賞

200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年以上)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6年2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。



おひつじ座
3/21~4/19

全体運

秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との
会話にも花が咲きそうです

おうし座
4/20~5/20

全体運

対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合える
ことも。ポジティブに考えて



情報BOX

2023.11

4



生産者の皆様へ

令和4年産米最終共同計算の結果について

令和4年産米出荷契約書約定事項第4項に基づき以下のとおり通知します。
《基準：コシヒカリ、JA米、1等、紙袋、円／60kg、税込み》

○収入

販売代金	12,771
国からの助成（不課税）	0
その他	0
合 計	12,771

○支出

概算金金利（非課税）	3
流通・保管等に係わる経費	354
事故処理経費	0
集荷・販売に係る経費	164
需給調整経費	2
その他経費	30
検査経費	108
手数料	610
合 計	1,271

※一部不課税取引が含まれます。

○生産者手取り

栽培方式	等級	仮渡金	JA米加算精算	追加精算	生産者手取り
JA米	1等	10,500	300	700	11,500
一般米	1等	10,500	0	700	11,200

※追加精算金については、令和5年9月29日に振込みました。 ※JA米とは、種子更新および生産履歴の確認された出荷米になります。 ※大口出荷対象者については、追加精算とは別に加算金【100円～300円】を実施致しました。

（参考）共同計算とは別に、集荷特別対策奨励として別途加算金【100円～400円】を実施致しました。

健康活動推進 人間ドック（健活ドック）のご案内

実施期間 令和6年1月～3月

料 金 18,000円（税込）

※左記料金はJA共済連三重・JA厚生連からの助成後（助成額20,000円）の金額です。

対 象 者

県下JAの組合員・同居のご家族様をはじめ三重県在住の皆さま

※職場の人間ドック等を受ける機会のある方は対象外となります。

健診内容

生活習慣病、がん等の予防・早期発見を目的とした半日人間ドック ※先着1,000名様



健康活動推進 人間ドック 検査内容

主な検査項目	内 容	主な検査項目	内 容
診察	医師による診察・胸部聴打診	胸部レントゲン検査	胸部（直接）撮影（正面・側面）
身体測定・血圧測定	身長・体重・標準体重・肥満度・BMI・ 腹囲測定・血圧測定	心電図検査	12誘導（安静時）
血液検査	貧血および血液検査	上部消化管検査	胃透視検査（胃カメラに変更できます）
	糖尿病	尿検査	蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン・ ビリルビン・ケトン体・尿比重・PH
	肝機能検査	便検査	ヒトヘモグロビン
	腎機能検査	腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓
	脂質検査	眼科系検査	視力検査
		耳鼻科系検査	聴力検査（1000Hz・4000Hz）
		腫瘍マーカー検査	CEA（大腸癌等）・CA19-9（すい臓癌等）・ PSA（前立腺癌）またはCA125（卵巣癌等）

お問い合わせ（平日13:00～16:30）

鈴鹿中央総合病院
健診センター オリーブ
TEL059-384-1017（直通）

松阪中央総合病院
健康管理センター エポック
TEL0598-21-8248（直通）

菰野厚生病院
健康管理センター
TEL059-393-1212（直通）

いなべ総合病院
健康管理センター
TEL0594-72-8711（直通）

ふたご座
5/21～6/21

II 全体運

ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを

かに座
6/22～7/22

III 全体運

気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

8 働きがいも
経済成長も



セリ人(中)と参加者ら

植木初市を開催 良質な植木揃う

9/12

9月12日、植木集荷場で植木シーズンスタートとなる初市を開催しました。植木生産者からサツキ・フクナンテン・アベリアなど高品質な植木が出荷され、特産の植木を求めて訪れた卸売業者や造園業者らが次々と商品を競り落としました。出荷量は今後徐々に増加し、2月から3月にかけて最盛を迎えます。

9/14

若年層の働きやすい職場環境目指し 1on1ミーティングを導入

9月14日、管理職の職員57人を対象に「1on1ミーティング研修会」を初めて開催しました。業務の進捗管理や評価面接ではなく、上司と部下の関係性づくりを主な目的としており、コロナ禍による働き方の変化を踏まえて、多くの企業で導入が進んでいます。当JAでは全国のJAに先駆けて先行導入しました。長く勤めることが出来る職場環境や組織作りを目指すために若年層とのコミュニケーションの活性化やエンゲージメント(働きがい、愛着心)の向上に努めていきます。



上司と部下を想定してロールプレイングを行う職員

4 質の高い教育を
みんなに

8 働きがいも
経済成長も

2 環境を
世界に

4 質の高い教育を
みんなに



外観を確認する審査員ら

第10回 JA鈴鹿茶品評会を開催 高品質なお茶揃う

9/19

9月19日、鈴鹿市のJA全農みえ北勢茶センターで第10回JA鈴鹿茶品評会を開催し、管内で生産された一番茶のかぶせ茶13点・煎茶9点の計22点が集まりました。

品評会は、消費者に喜ばれる茶の生産を図ることを目的に2014年から茶生産技術の改善、品質向上、茶業の振興を目指し開催しています。審査員長の当JA林直樹常務理事をはじめ、審査員に管内の茶業関係者3人を招き、外観30点、香気70点、水色30点、滋味70点の計200点満点で審査しました。

9/28

インターンシップ受け入れ JAと農業について理解を深める

9月28日、学生向けインターンシップで大学生2名を受け入れました。学生にJAの業務内容や農業の魅力への理解を深めてもらうことが目的です。

JAの業務内容について映像や資料を確認し、職場や当JAの各施設を見学したほか、実際に圃場に出向き、組合員から農業の魅力やJAとの関りについて伺いました。



農業について組合員に伺う大学生

4 質の高い教育を
みんなに

8 働きがいも
経済成長も

し し 座
7/23～8/22

♈ 全体運

大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけれられるようよく観察を。方向転換は吉

おとめ座
8/23～9/22

♍ 全体運

コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は肩凝りな話も。うわさには気を付けて



Monthlyニュース

2023.11

6



料理を完成させた井田川女性部員ら

家の光レシピを活用 料理教室を開催

9/28

9月28日、JA鈴鹿井田川女性部は鈴鹿市津賀町にある農産物加工施設食彩工房味夢〜みらい〜で料理教室を開催しました。家の光レシピから鶏むね肉とピーマンの甘酢からめ、トウガラシとじゃこの炒め物、トマトヨーグルトスムージーなど5品を選び、協力して料理を完成させました。同女性部の國分弘子支部長は「活動を通じて親睦を図るのはもちろんのこと、学びの場として捉え、自分自身を向上させるきっかけにしていきたい。」と話しました。

9/29

若手職員 生産者に寄り添える職員を 目指し農業実習

9月29日、ハクサイの栽培方法と定植方法を学ぶ農業実習を行い、令和4年度、令和5年度の採用職員19名が参加しました。当日は営農指導員から管内の野菜、特産品の知識、栽培方法について講義を受けた後、アグリサービス鈴鹿の圃場でハクサイの定植作業を体験しました。同JAでは農業への理解を深め、生産者目線に立って行動できる職員の育成を目的として入組3年目までの職員を対象に毎年農業実習を行っています。



協力して定植をする若手職員ら



内定式で挨拶する谷口組合長

内定式開催 自ら考え行動できる職員を目指して

10/2

10月2日、本店で内定式を開き、来年度採用予定者10名が参加しました。内定式では谷口俊二組合長が内定証書を授与し、「社会人を前にして期待や不安、各々に様々な思いがあるかと思いますが。当JAでは皆さまをサポートできるよう万全の準備をしておりますので安心して残りの学生生活を楽しんでいただきたい。」と挨拶しました。内定者は「指示を待つだけでなく、自らが考え、行動できる職員を目指し、頑張りたい。」と意気込みを語りました。

10/2・3

保有米引渡し 2日間で3,360袋(30kg)

10月2日、3日の両日、管内のカントリーエレベーター、ライスセンターで保有米の引渡しを行いました。自家用に保有したい生産者や乾燥機を持たない生産者に対して乾燥、粳摺りを行い、玄米にして引き渡しています。2日間で生産者188人の受取りがありました。希望者へは保有米の配達も行っております。



保有米を車に載せる職員



麦

麦栽培技術の留意点

①適期播種の励行

麦栽培において、播種時期が品質、収量に与える影響は大きく、いかに適期に播種できるかが、高品質安定生産には重要となります。

②諸条件に合わせた施肥管理の励行

施肥管理をきめ細かく判断して施用することが、高品質安定生産には不可欠です。経営の中で、施肥管理をほ場ごとに管理することは難しいですが、土壌条件や播種時期などの地帯ごと、年次ごとの調整は行ってください。

③土壌条件に合わせた排水対策の徹底

麦の生育に与える影響が大きい排水対策は、少なくとも降雨による雨水がほ場に停滞しないような排水対策が肝心です。

さらに、集団化などにより周辺からの漏水、地下水位の高位化を防ぐ必要があります。排水不良な地域では、弾丸暗渠、成畦播種なども有効です。

	ニシノカオリ・あやひかり
土壌改良	耕起前に苦土石灰・炭カルなどを施用 ※土壌診断に基づき堆肥等を適宜施用
適期播種	11月下旬
播種方法と播種量(10a当たり)	ドリル播き 8～10kg (条間20～25kg) ばらまき 10～12kg (播種期が遅れるに従い増やす)
基肥施用量	窒素成分で5～7kg/10aを標準とする。
溝掘り	周囲とは場内に5～10m間隔で排水溝(深さ20cm以上)を設置(排水溝に必ずつながる)
除草剤の散布	播種後にボックスー乳剤、リベレーターフロアブルなどを散布
麦踏み	健全な麦を育てるため、3葉期～茎立ちまでに2～3回実施

茶

来春に向けての茶園管理

秋整枝作業も終了し、今年度の管理作業も一段落しました。これからは、病害虫の防除が重要になってきます。

●越冬ダニの防除

ハダニ防除作業を行うこの時期は、来年のハダニの密度を下げるためにとても大切になります。今夏に発生量が多かった茶園や、ハダニの被害を毎年受ける茶園では、特に注意が必要になります。

防除作業は、平均気温が11～12℃くらいになる11月中旬頃が適期になります。春から夏の間に株の上部で多

く発生していたカンザワハダニは、気温が低下してくると枝の下側に移動し、産卵をやめて成虫で越冬するので、茶株内の葉やすそ葉にも、薬剤が十分にかかるよう丁寧に散布してください。※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

●完熟堆肥の施用

土づくりは、効率のよい肥料の利用と、土壌の物理性、保水性を高めるために重要な作業です。これからの農閑期を利用して、完熟堆肥を施用すると良いでしょう。

野菜

肥培管理「追肥を与える場所とタイミング」

追肥は、根が吸収しやすいところに施します。根の先端には生長点があり、根の少し先に施すのが効果的です。根が広がる範囲は地上部の茎葉の広がりとはほぼ同じといわれているので、茎葉の先の位置にまくと良いでしょう。株元に散布してもあまり効果はありません。

何回かに分けて追肥をする場合は、1回目は株まわりに、2回目は畝の肩の部分に、3回目は通路にと、少

しずつ株から離していきます。吸収しやすいように、土と軽く混ぜ合わせるのがコツです。



追肥は根の先に施用

※肥料や堆肥などの施肥料については、お近くの支店にお問い合わせください。



小松菜のトンネル栽培

寒さでうま味が増加！

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、「よかった菜」(カネコ種苗)などが良いでしょう。

【栽培期間】冬まき(12～2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60～90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20～25cmを目標に、春まき(3～5月)は30～50日、夏まき(6～8月)は20～25日、秋まき(9～11月)は30～60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。幅70～80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や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)。

【種まき】種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

【トンネルの被覆と管理】トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きします。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

【病害虫の防除】害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】草丈20～25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

栽培カレンダー(小松菜のトンネル栽培)

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	○	—	—	—	■
暖地		●	○	—	—	—	■

● 種まき ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備(1)

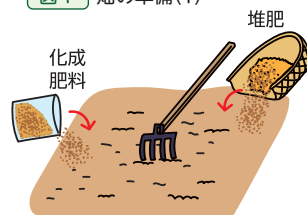


図2 畑の準備(2)

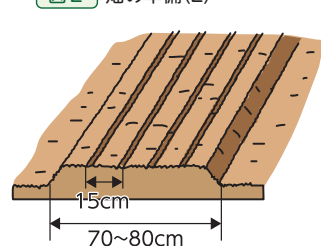


図3 トンネルの被覆

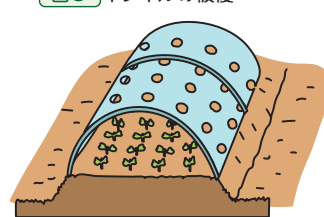


図4 間引き(最終)

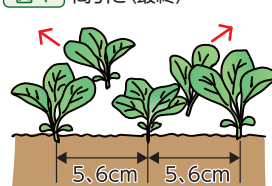


図5 収穫



みずがめ座
1/20～2/18

全体運

周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ

うお座
2/19～3/20

全体運

努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し



わがやのアイドル

お父さん 絹川 真士さん
お母さん 智恵さん

長女 真由美 (まゆみ)ちゃん (7歳)

長男 明生 (あきお)くん (5歳)



仲良く遊んでいると思ったら、すぐケンカをする2人…力が強くなりケガをする事も1年前からガンダムブームがきてますが、なによりも食べる事が大好きな姉弟です!

ご両親から
一言

いつまでも姉弟仲良く元気に育ってね!



●出荷店舗

鈴鹿店

私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市 古川新一さん

出荷しているもの
真竹カゴ



管内の真竹を使ったカゴがおすすめです!!

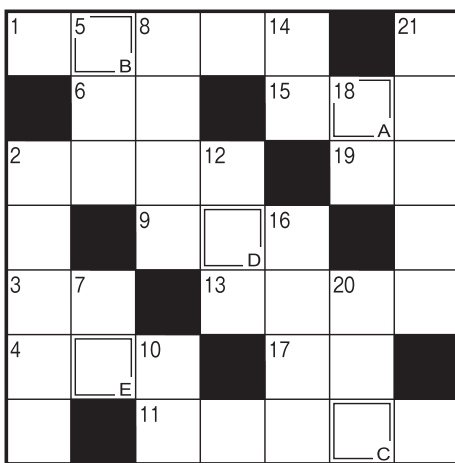
管内の真竹を使用したカゴを出荷しています。買い物用、花飾り、野菜入れ、小物入れなど様々な用途に使用できるカゴを手作りで製作しています。カゴ作りを始めて約10年となる古川さんは「ひとつひとつ手を抜かずに丁寧に製作しています。大きさや形、編み方など様々あります。ご要望があれば是非、声を掛けてください。」と笑顔で話してくれました。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

呈いたします。

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。



→ヨコのカギ→

- ① 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ② 屋内のこと。○○○○派
- ③ ボンレス○○、○○サンド
- ④ 漢字では石榴、柘榴など書く果物
- ⑥ たき火に手をかざして取ります
- ⑨ 飲んで食べて話して楽しめます
- ⑪ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬ 奇術師が披露するもの
- ⑮ ベンチよりふかふかしています
- ⑰ 富士山の山頂を白くします
- ⑲ 漬物やワインを詰めます



↓タテのカギ↓

- ② 日光の紅葉の名所。48個のカブがあります
- ⑤ ○○○大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦ 白○○に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ ハウスを使わず作物を育てる○○栽培
- ⑫ 考えるときにひねるもの
- ⑭ 応用に移る前にしっかりと
- ⑯ 1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑲ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑲ 2人でおそろいの服を着ます



- 龍山 沙織さん (鈴鹿市石薬師町)
- 七里 寿子さん (// 柳町)
- 古川 良子さん (// 東庄内町)
- 北村 新さん (龜山市野村)
- 福島 春樹さん (// 関町寄掛)

★応募総数50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:11月30日(木) 当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。



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)

●ごぼう	2本(300g)
●牛肉切り落とし	300g
●糸こんにゃく	200g
●生姜	1片
*和風だし(顆粒)	小さじ1
*醤油	大さじ6
*酒	大さじ6
*みりん	大さじ6
*砂糖	大さじ6
●ごま油	適量
●白ごま	適量
●ねぎ	適量

作り方

- ①ごぼうはタワシなどで軽くこすって洗い、斜め薄切りにします。
- ②薄切りにしたごぼうを2分くらい水にさらしてアクをとり、ざるにあけておきます。
- ③生姜は千切りに。糸こんにゃくはさつと茹でて食べやすい長さに切っておきます。
- ④お鍋にごま油を熱し、ごぼうを入れて中火で2～3分炒めます。
- ⑤焼き色がついたらお肉を加えます。
- ⑥お肉に火が通ってきたら、糸こんにゃくと生姜を入れて一緒に炒めます。
- ⑦*の調味料を加えて汁気が少なくなるまで煮ます。
- ⑧最後にごまと 小口切りにしたねぎを散らして完成です。

ポイント

- ごぼうには便秘の改善に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。水に溶けない不溶性食物繊維は、腸の動きを活発にし、腸の働きを調べてくれるので、大腸がん予防にも効果的なんですよ。また、老化防止や血管の健康維持に役立つポリフェノールも摂ることができます。
- ごぼうの栄養やうまみをムダなく摂るための調理のポイント
- ①皮を剥きすぎない：ごぼうの香りやうまみは皮の付近にあります。タワシなどで優しく表面をこすって泥や汚れを落とす程度にして皮を剥きすぎないようにしましょう。
 - ②水にさらしすぎない：アクの主成分は強い抗酸化作用を持つポリフェノールです。水にさらしすぎると香りが飛ぶのと同時にポリフェノール類も一緒に流れ出てしまうのでアク抜きは2、3分くらい水にさらす程度で大丈夫です。
- ごぼうを切る時に繊維にそって切る「千切り」はシャキシャキした食感、「ささがき」や「輪切り」のように繊維を断つ方向で切ると柔らかい食感になります。切り方によって食感が変わるので、お好みの切り方で試してみてください。



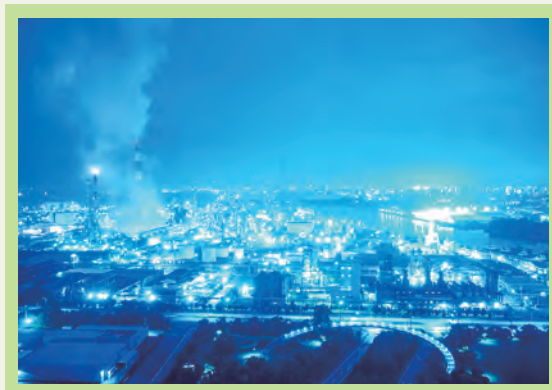
野菜ソムリエ
直伝!



JA鈴鹿
野菜ソムリエ
中村 智美

読者のギャラリー

READER'S GALLERY



[海街(かいがい)]

いとさん

●日本なんだけれど、どこか遠くの
国のように感じます。

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

深秋に耕作終えて帰路つくも
時雨の冷たき頬に凍みいる
渡邊 嘉孝

秋雨の冷たき中に白鷺が
彫刻のごと立ちつくす二羽
田中 紀雄

思い出の服捨てきれずあれやこれ
いとこどりで又新品に
七里 寿子

玄鳥よくぞ育ったここまで
来春来いよ待つてけるけんね
前川美代子

団栗のトタン屋根転がり来る
メロディー聞けば元気になる作業小屋
小田 慶喜

短歌・俳句コーナーの投稿方法は、
裏表紙をご覧ください。

荒れた土手彼岸花にて替えられし
佐野 笑子

チョコキチョコキと松の剪定秋より
川村 米子

野に一点動くものあり秋の蝶
北村 瑛子

新薬に飛び込み若き日に戻る
小田 和子

イワシ雲タクシ登る長命寺
小阪 康弘



行事カレンダー

11月

- 2 木 植木市
3 金 果菜彩鈴鹿店 感謝祭
4 土 //
- 5 日 無料税務相談会(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)
果菜彩稲生店 感謝祭
19 日 //
- 22 水 植木市
25 土 果菜彩亀山店 感謝祭
26 日 //

12月

- 2 土 植木市
5 火 無料税務相談会(白子支店)
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
15 金 無料税務相談会(国府支店)



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



組合員数	25,580人
正組合員	12,785人
准組合員	12,795人
貯金残高	4,477億5,016万円
貸出金残高	686億4,443万円
長期共済保有高	5,914億2,187万円
購買品取扱高	25億1,537万円
販売品取扱高	39億2,439万円

令和5年9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10月27日(金)開催の第451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451回 理事会

- 令和5年度上半期事業実績と仮決算結果について
- 組合員加入脱退状況について
- 令和5年産米集荷実績について
- JA共済コンプライアンス点検結果について

編集後記

秋は各地でイベントが多く楽しみな季節ですね♪

当JAでは11月11日(土)、12日(日)に「第61回のうきょうまつり」を開催します。

幅広い世代の方が楽しめるようにステージ上での催しや縁日コーナーも開催します！ 職員一同、全力で取組んでいきますので皆さま是非、ご来場ください！ (岸)

