今月の特集

2 まさか!の時に必要な保障がムダなくそろった JAの自動車共済『クルマスター』

情報BOX

- → ⑤「鈴鹿さつき温泉30周年記念祭」を開催します!
- ●年末・年始の業務ご案内 ほか

Monthly ニュース

- ●鈴鹿産ジャンボ生落花生 収穫!
 - ◉出荷本番を前に白ネギ目揃え会を開催 ほか

営農ガイド

- ●寒起こしと天地返し農閑期に行う土づくり
 - ●第61回 のうきょうまつり 農産物品評会受賞者 ほか

ほっとNetwork

- **○**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。 す。 う。 か。 12 よ。





今月の特集 This month's feature



くらべてください!JAの自動車共済

万一の際に備え、自動車の保障はお考えでしょうか!当JA 管内においてはお車で移動される機会も多いことかと思いま す。保障の見直しや契約内容の確認をオススメしております。

今月の特集では自動車事故のリスクを幅広く保障するJAの 自動車共済『クルマスター』をご紹介します!



毎日のドライブにのせたい、たしかな安心! くらべてください、このお得感!!

のスタンダードリ



★保障内容例

ご自身・ご家族の保障

- 人身傷害保障:5,000万円
- ◆傷害定額給付保障: 死亡共済金額1.000万円(標準型)

相手方への保障

- ◆対人賠償:無制限
- 対物賠償:無制限 (対物超過修理費用保障付) 免責金額0万円

お車の保障

- ◆車両保障:全損害担保・ 免責金額0万円
- ▶車両諸費用保障特約:有 ※代車費用共済金日額は下記参照

★ご契約例(上記の保障内容例·共済期間12か月でご契約の場合)

※いずれも被共済者限定:無

トヨタ ライズ

重面

/事故有係数適用期間:0年 長期優良契約割引の割引率:2% / の場合 35歳

- 自家用小型乗用車
- 令和5年購入 型式:A202A
- 代車費用共済金日額:5,000円
- 運転者年齢条件:35歳以上限定保障
- 記名被共済者年齢:35歳 運転者家族限定特約:有
- 弁護士費用保障特約:有
- ゴールド免許 ◇本土



(月

- 割引 ●自賠責共済セット割引
 - ◆新車割引 ◆ASV割引
 - ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引

ニッサン セレナ

価格

20等級/事故有係数適用期間:0年 【長期優良契約割引の割引率:2% →の場合

- 自家用普通乗用車
- 令和5年購入 型式:HFC27
- 代車費用共済金日額:5,000円
- 運転者年齢条件:35歳以上限定保障
- 記名被共済者年齢:45歳
- 運転者家族限定特約:有 弁護士費用保障特約:有
- ゴールド免許・本土



払

月

- ◆自賠責共済セット割引
- ◆新車割引 ◆自動継続割引
- ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引

ダイハツ ハイゼット

価格

20等級 (事故有係数適用期間:0年) 54歳 (長期優良契約割引の割引率:2%)の場合 54歳

自家用軽貨物自動車

平成26年購入 型式:S201C

代車費用共済金日額:5,000円 運転者年齡条件:35歲以上限定保障

記名被共済者年齡:54歳 運転者家族限定特約:有

弁護士費用保障特約:有 ゴールド免許 本十





月

- ◆白賠責共済セット割引

- ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引 ◆農業用貨物車割引

※令和5年4月現在の共済掛金です。※割引の適用には所定の条件があります。

★安心の充実保障 ~自動車事故のリスクを幅広くカバー~

ご自身とご家族の保障

自動車事故によるご自身やご家 族、ご契約のお車に搭乗中の 方などが死傷されたときの損害 を幅広く保障。

- ◆人身傷害保障
- ◆傷害定額給付保障

相手方への保障

ご契約のお車により他人を死傷させたり、他人の車 やモノを壊したときの損害や、ご契約のお車の線路 への立入り等により電車等を運行不能にしたこと による法律上の損害賠償責任を幅広く保障。

- ◆対人賠償(無制限)
- ◆対物賠償(無制限·対物超過修理費用保障付)

お車の保障

大切なお車の事故による破 損や盗難、台風などによる 損害を幅広く保障。

- ◆車両保障(全損害担保)
- ◆車両諸費用保障特約

JA共済事故対応

*JA自動車共済利用者満足度調査。令和3年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済連調べ、満足・やや満足の回答割合、小数点第2位を四捨五入)



★お得な掛金割引 ~さまざまな割引で掛金負担を軽減! ~

ご契約内容についての割引制度 ご契約内容によってお得な割引制度が適用できます!

割増・割引 等級制度

★無事故を継続すると 共済掛金が………… **最高**

最高 63%割引

ゴールド 免許用掛金 ★記名被共済者の方がゴールド 免許の場合、共済掛金が………

12.5 %割引

0

JA共済 _{オリジナル} セット割引

7%割引

複数契約 割引 ★JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上など所定の条件 を満たす場合、新たにご加入またはご継 続される自動車共済契約の共済掛金が…… 5%割引

自動継続 割引 ★自動継続特約を付加するなどの所定の 条件を満たす場合、共済掛金が……… 2%割引

※共済掛金をクレジットカードで払込む場合、自動継続割引は適用されません。

長期優良 契約割引 ★継続契約の等級が20等級などの所 定の条件を満たす場合、共済掛金が ···· 2

※1長期優良契約割引の適用後、1年目2%の割引率が、翌年度以降 も無事故であれば、長期優良契約割引適用期間(※2)に応じて、2 年目以降5年目まで毎年1%ずつ拡大します。(最大割引率6%) ※2 共済期間の始期が平成29年10月以降の契約から管理する長 期優良契約割引が継続して適用された期間(年数)をいいます。 お車についての割引制度

ご契約のお車によってお得な割引制度が適用できます!

は JA共済 よりジナル 貨物車 割引

 10%割引

★ご契約のお車が新車(※1)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※2)が

●自家用普通乗用車 ●自家用小型乗用車

5%割引

新車割引

3%割引

(初度検査)後の経過期間が49か月以内の場合に適用します。 ※2 車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障および傷害定額 給付保障の共済掛金に適用します。

ASV割引

※1 共済期間の初日時点において初度登録

9%割引

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障および 車両諸費用保障特約(代車費用のみ)の共済掛金に適用します。

福祉自動車 割引 ★所定の条件を満たす場合、 共済掛金が

3%割引

※割引の適用には所定の条件があります。※割引率は令和5年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります。

★安心サービス ~事故やトラブル時、親身にわかりやすく対応!~

夜間休日現場急行サービス

JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について、ALSOKの対応員が事故現場に急行し、事故状況の聞取りなどを行います。

受付時間

[平日] 0時~8時、17時~24時 [土日·祝日] 終日



レッカーサービス(24時間365日対応)

事故・故障により自力走行不能になった際、レッカー車で現場へ急行し、最寄りの修理工場等まで、現場から100kmまで無料でお車をけん引します。



ロードサービス (24時間365日対応)

故障・トラブルにより自力走行不能になった際、対応業者が現場へ急行し、30分程度で対応可能なお車の応急対応を行います。

※レッカーサービス、ロードサービスについて、トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。また、JAF会員であるご利用者さまについては、ご利用者さまのご了承のもと、JA共済サポートセンターからJAFを手配する場合があります。その場合、レッカーサービスのけん引距離、ロードサービスの作業時間について、上記のサービス範囲を拡大します。

※レッカーサービス、ロードサービスについて、事前にJAまたはJA共済サポートセンター(JA共済事故受付センター)に要請された場合に本サービスの対象となります(ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります)。



その他、夜間休日初期対応サービス、休日契約者面談サービスがご利用いただけます。サービスのご利用には、その他所定の条件があります。詳しくは「ご契約のしおり・約款」をご参照ください。



見積るだけで、抽選で総計

13,800 名様に豪華賞品が当たる!

•// JA共済



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

> またはJA共済ホームページ ➡ https://www.ja-kyosai.or.jpからもアクセスできます。



23241200139





」を開催します!

本年度、鈴鹿さつき温泉は、

5年おきの周年祭にあたる開業30周年を迎えますので、利用者様に感謝の気持ちを込め、 より一層つながりを深め地域貢献できるよう「30周年記念祭」を開催いたします。

令和5年**12**月**16**日**⊕** · **17**日 □ 鈴鹿さつき温泉敷地内

12/16 ● 《限定》 12/17 (限定) 12/16 ●•17 ■ 《両日開催》 パスポート会員全員に記念品を贈呈!!(案内封筒で周知) ビンゴ大会開催 ●回数券の特売!!(通常5,500円を5,000円で販売) 先着一般来場者 **11:30~** ★回数券お買い上げの方に[鈴鹿茶500㎡ペットボトル]1本サービス!! ポイントカードのポイントを3倍押印サービス!! 150名様に **2**17:00~ お子さま入場者へお菓子プレゼント!! (先着100名様限定) (2回開催) ご来場粗品を進呈! ●わかKARAの「豚の角煮」通常600円を特価300円で提供!! 先着各50名 (各日先着50名で計100名に販売

おかげさ ま で30周





おひつじ座 3/21~4/19



視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。 臨機応変な行動にツキ







ト・年始の業務ご案内

		1	1	1	1			1	1	
日付	12月				_ 1月			_	_	
施設名	28 ★	29 €	30 ⊕	31 ■	1月祝	2 ®	3®	4 *	5 盦	6 ⊕
一般業務(本店・支店・サテライト店)	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業	営業	休業
整備センター	営業	営業	休業 ※ ①	休業	休業	休業	休業	営業	営業	営業
配送センター	営業 ※ 2	営業 ※ 2	休業	休業	休業	休業	休業	営業	営業	休業
資材センター	営業	営業	休業 ※ 3	休業	休業	休業	休業	営業	営業	営業
購 買 店 舗	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業	営業	休業
果菜彩	営業	営業	営業 ※ ④	休業	休業	休業	休業	休業	営業	営業
ローンセンター	営業	営業	休業 ※ ⑤	休業	休業	休業	休業	営業	営業	営業
虹のホール鈴鹿・亀山	営業	営業	営業	営業 ※ 6	営業 ※ 6	営業	営業	営業	営業	営業
鈴鹿さつき温泉	休業	営業	休業	休業	休業	休業	営業 ※ 7	休業	営業	営業
I A 鈴 鹿 店 舗 A T M 通常稼働(7:00~21:00)										

※1 12月30日は休業となります。

JA鈴 鹿 店 舗 ATM

※2 △12月28日午後3時までの注文→年内12月29日配送 ®12月29日午後3時までの注文→年明け1月4日配送 ©12月29日午後3時以降の注文→年明け1月5日配送 ※在庫がある分についてはABCのルールで配送を予定。

※3 12月30日は休業となります。

※4 30日は午後3時まで営業。年始は1月5日より営業開始。

※5 12月30日は休業となります。

※6 12月31日→受付・告別式は行いますが、通夜は行いません。 1月1日→受付・通夜は行いますが、告別式は行いません。

※7 3日は午前11時より営業

※店外設置ATMの稼働時間については、設置先の営業時間により異なります。●鈴鹿市役所ATMは12月29日倫~1月3日份まで休業です。

総代改選について

令和6年1月31日/wをもって任期満了となる総代 について、総代選挙規程に基づき総代選挙を下記 の通り実施いたします。

日 …令和6年1月22日(月)

間 …午前7時から午後5時まで

投票場所および 開票場所

···JA鈴鹿 本店、

各支店・サテライト店事務所

選挙する総代数

····各区域総代定数

☑ …各支店・サテライト店管内

他

- イ)総代選挙は正組合員であること(男女の別は問わず、 未成年者を除く)
- ロ) 立候補は選挙期日の3日前までであること
- ハ) 立候補又は推薦候補者が選挙区毎に定数を超えない場 合は無投票当選とします。

JA鈴鹿では、女性の方も多数総代として活躍されていま す。JA鈴鹿は女性の運営への参画を推進しています。

•/**人** JA鈴鹿

令和6年 開催のご案内

白子支店	2/ 2 ⊕
国府支店	² /15 _₺
総合相談センター	1/ 7 _@ .3/ 3 _@
亀山支店	1/19⊕.3/21⊕

- ●相談時間:午前10時~午後3時30分
- ●税 理 士: 青 敏博 税理士
- ※相談会は事前予約制となっておりますので、参加ご 希望の方は最寄りの各支店・サテライト店までお問 い合わせください。また、やむを得ず開催日を変更す る場合がありますので、予めご了承ください。

無料相談をご活用ください!

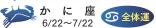








対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を





MONTHLY NEWS





12 つぐる責任 つかう責任



生落花生を収穫した酒井さん(左)

鈴鹿産ジャンボ生落花生 収穫!



10月上旬、生産者の酒井一成さんにより実が大きくホクホクで甘みが強いジャンボ生落花生の収穫が行われました。品種は「おおまさり」で通常の落花生の2倍の大きさとなります。出荷は10月下旬まで行われ、県内の量販店に出荷しました。ジャンボ生落花生は沸騰した湯で殻付きのまま1時間ほど塩ゆですると甘みを堪能しながら美味しくいただけると評判でした。

10/12

秋季大市にぎわいをみせる 品質良い植木118点揃う

10月12日、秋の植木需要期を迎え、鈴鹿市石薬師町にある植木集荷場で秋季大市を開催しました。植木生産者からサツキ・ヒラド・タマリュウ等、高品質な植木118点が出荷されました。公共・民間工事事業用の他、園芸売店向けの花木など多品種の出品となり、にぎわいをみせました。



市を仕切るセリ人(右奥)と買請人ら



10/12





整列する女性支部長ら 干支の押絵を指導

干支の押絵に挑戦 女性支部長らと交流

10月12日、すずか女性大学の第6回講座「干支の押絵教室」を開き、受講生24名が参加しました。干支の押絵教室は来年の干支を飾り、運気アップを図ろうと毎年開催される人気の企画です。来年の干支「辰(龍)」を表現するためパーツを切り分けて和紙で包み、色紙を張り合わせ完成させました。今回の講座では各地区の女性部支部長ら15名が指導役として参加し、作成方法を和気あいあいとした雰囲気の中で伝え、交流を深めました。



地域の仲間と交流深める アクティブライフ倶楽部ゴルフ大会

10月31日、鈴峰ゴルフ倶楽部で第18回アクティブライフ倶楽部ゴルフ大会を開催し、59名が参加しました。大会は共通の趣味を通じて会員同士が親睦を図り、交流を深めることを目的に開催しています。近年では女性の参加者も増え、賑わいを見せています。競技中は互いのプレーを褒め合い、励まし合う場面も多くみられました。



アクティブライフ倶楽部会員の華麗なスイング



し し <u>坐</u> 7/23~8/22



勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。 ぬ食 しぶャーが幸









規格を確認する生産者ら

出荷本番を前に 白ネギ目揃え会を開催

11/2

11月2日、JA鈴鹿白ネギ部会は西部営農・資材センターで白ネギの目揃 え会を開催しました。当日は生産者やJA職員、普及センター、市場関係者ら 約40名が参加しました。出荷本番を前に白ネギの市場情勢を共有し、収穫 時の注意点などについて確認し、規格、等級の統一を図りました。当JAでは 平成27年に新規就農や規模拡大に取組む農家を支援するため営農振興基 金を設立し、生産者の増加を進め、産地拡大を後押ししてきました。令和5年 の白ネギ総作付面積は約17分となり、県下最大の生産面積を誇ります。

11/4

地元農産物をPR みえ応援ポケモン「ミジュマル」が JA鈴鹿へやってきました!

11月4日、三重県と株式会社ポケモンは三重県農産物の消 費拡大による県産品の振興を目的にJA鈴鹿本店の敷地内に ある東部営農・資材センターでみえ応援ポケモン[ミジュマ ル一の撮影イベントを開催しました。

当日は事前予約した60組165名がミジュマルと一緒に写 真を撮影しました。県内外から駆け付けたファンへ果菜彩イ ベントチラシを配布し地元農産物の消費拡大をPRしました。





11/4·5







地元農産物を販売しました

果菜彩ブースを出店 地元農産物販売

11月4日、5日に三重県花植木振興会は鈴鹿フラワーパークで第5 2回三重県植木まつりを開催しました。会場には800種類以上の庭木 や花苗が並び賑わいました。当JAは果菜彩ブースを出店し、地元農産 物やパウンドケーキ、鈴鹿茶など6次産業化商品を販売しました。植木 品評会で三重県議会議長賞を受賞した恩田浩美さんは「消費者向け の商品が多く、品評会のレベルの向上を感じる。学ぶ姿勢を持ち続 け、消費者ニーズを満たす商品を提供していきたい。」と話しました。



フレッシュミズすずか 協同組合について学ぶ

11月6日、本店でフレッシュミズすずかの会員を対象 に協同組合講座を初めて開きました。組合員や利用者、 地域住民の皆さんと協同組合の理念を共有し、JAとの 関わりを深めてもらうことが目的です。講座では、協同組 合の考え方や歴史、株式会社との違いなどを資料をもと に説明しました。今後も参集する会議や研修会等の参加 者を対象に講座を行っていきます。



協同組合について学ぶ参加者ら

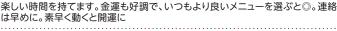














最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくり

をしましょう。

[水はけと通気の良い土]

根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてバーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

[寒起こし]

汳

開

厳寒期の1、2月に菜園を20~30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

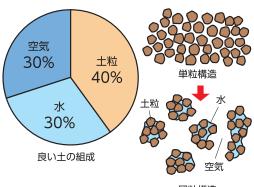
[天地返し]

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘(こううん)を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

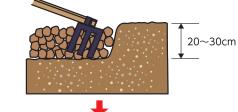
これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちに行っておくと良いでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

図1 良い土の組成と団粒構造



団粒構造

図2 寒起こし



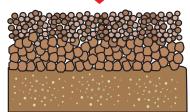
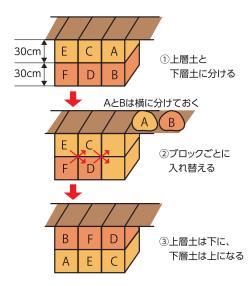
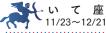
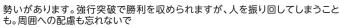


図3 天地返しの方法











鈴鹿農業協同組合長賞

エリンダ 幸江さん

(野登)

鈴鹿農業協同組合長賞

有さん(椿)

伊達義則さん(野登)

小澤宏司さん(久間田)

全国農業協同組合連合会

全国農業協同組合連合会

市川泰三さん(野登) 農業改良普及センタ

所長賞

三重県本部長賞

重県本部長賞

伊藤智紀さん(久間田)

農業改良普及センター

所長賞

四日市鈴鹿地域

見守一さん

(川崎

●四日市鈴鹿地域

有さん

鈴鹿市長賞

亀山市長賞

煎茶の部

かぶ

せ茶の部

《第 61 回 のうきょうまつり》農産物品評会 受賞者

川村 鈴鹿市長賞

亀山市長賞 中園あつ子さん(亀山神辺) サツマイモ 博さん(深溝)

四日市合同青果社長賞 生川文和さん(河曲)/ハクサイ ㈱夢成農園(椿)/キャベツ 農業改良普及センター長賞 四日市鈴鹿地域

カブ(指定野菜)

酒井一成さん(深溝)/落花生 全国農業協同組合連合会 三重県本部長賞

仲見正親さん(加佐登)/ダイコン

)金賞(指定野菜の部)個人 鈴鹿農業協同組合長賞

瀧本ちえみさん(亀山神辺)

高嶋昭夫さん(井田川)/

スナップエンドウ

令和 5年度

第 10

回 J A 鈴

鹿茶品評会

褒賞者

銀賞(指定野菜の部)個人 新開近雄さん(昼生)/サトイモ 伊藤央之さん(亀山)/ダイコン

白ネギ 古市善大さん(庄内)/カブ 農業法人クマダ株式会社(久間田) 加藤正俊さん(久間田)/茎ブロッコリ

靖さん(亀山)/高野槙 優さん(野登)/生姜

伊達

藤田次夫さん(井田川)/柿 杉野吉彦さん(飯野)/米 宮﨑剛成さん(国府)/キャベツ 近藤啓子(深伊沢)/イタリアレタス 酒井唯男さん(深溝)/サトイモ 山鹿清一さん(合川)/白ナス



0

JA鈴鹿では、地域の特色ある農産物の生産振興を目的に営農振興基金を 設立し、下図の取り組みによる費用の一部を助成しております。

基金概要	助成対象作 物	白ネギ	施設園芸作物	園芸作物全般	審査会で適当と 認めたもの	
	助成対象	10a以上の新規取組 10a以上の規模拡大	1a以上の 新規取組	1a以上の 規模拡大を行う方	10a以上の新規取組 10a以上の規模拡大	
	助成対象経費	資材費 機械・設備 新規取組にかかる経費 新規取引および規模拡 大にかかる経費	施設設備 新規取組に かかる経費	種苗費 規模拡大にかかる 経費	機械・設備 新規取組および規模拡 大にかかる経費	

※各事業とも3年間の事業計画書を提出頂き その計画が審査会によって適当であると認めら れた方が助成対象となります。※助成対象経費 にはそれぞれ上限がありますが、汎用性のある 機械は助成対象となりませんのでご留意くださ ※助成金の総額には上限がありますので、 要件を満たしていてもご希望に添えないことが ありますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは 営農指導課まで TEL:059-384-1126









良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話を よく聞き、落ち着いて動いて







お父さん 櫻 井 聡 さん 真奈美 さん お母さん

♪// 美 (ここみ)ちゃん (1歳)



最近、曲に合わせて踊るのが大好きなここちゃんです!

ご両親から

たくさん食べて元気に育ってね!



鈴鹿市 三谷雅人さん

出荷しているもの 白ネギ

旬で甘みが増す白ネギをご賞味ください!!

採れたてで新鮮な白ネギを出荷しています。これからの季節の白ネギは 寒さが強くなることで甘みが増してさらにおいしくなるのでおすすめです! 三谷さんは「旬な時期に向け、こまめに圃場に出ては白ネギの状況を確 認してきました。丹精込めて栽培した白ネギをぜひご賞味ください。|と笑 顔で話してくれました。



ロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

呈いたします。

A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう
トドパズルを解いてください。二重マスの文字を
リドパズルを解いてください。二重マスの文字を 15 17 13 11 9 16 10 14 18 12

10月号 CROSSWORD カラスウリ

- 藤本あつ子さん (鈴鹿市国府町)
- ●牧森 恭子さん (〃 小田町)
- 松下 豊さん (〃 白子本町) 道山 佳子さん (亀山市安坂山町)
- ●豊田 珠代さん(〃 阿野田町)
- ★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。

- ①サンタがプレゼントを入れます
 - ②パパー、ママー、どこー?
 - ③欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
 - ④大好きな歌手の○○○を見に行った
 - ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
 - ⑩[海のミルク|と呼ばれる貝
 - ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- 20水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ③サハラ、タクラマカンといえば
 - ⑭刃物で紙を加工して描きます
 - ⑮冬の京都市は○○冷えするといわれます

カギ

 $\overline{\mathcal{O}}$

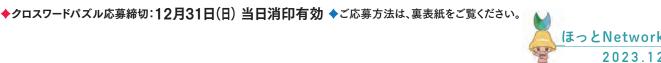
力

①冬眠するものも多い大型の哺乳類

- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎○○○○

- ⑧授業中は慎んでくださいね

- ⑭○○の細かい滑らかな肌
- 15年越しに付きものの麺類
 - ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
 - ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
 - ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です



野菜を使った

食卓に旬をとり入れてみませんか?

作り方

ポイント

●里芋は皮をむいて1cm幅くらいの輪切りにし、耐熱 皿にのせてふんわりとラップをして電子レンジでや わらかくなるまで7~8分加熱します。

かぶは小さめの一口大に。しめじはほぐして、エリンギは 4cmくらいの短冊切り、長ネギは斜め薄切りにします。

❸鶏もも肉は一口大に切り、お酒(分量外)を揉み込んでおきます。

4マカロニは茹でて、水気をきっておきます。

⑤フライパンにバター20g(半分の量)を熱し、鶏肉を中火で炒めます。

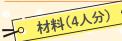
⑥全体にこんがり焼き色がついたら、かぶときのこ類と長ネギを加えて炒め、塩こしょうします。

●残りのバターを加え、小麦粉をまぶして全体に馴染んだら豆乳を少しずつ加えて弱火 で煮詰めていきます。

とろみが出てきたらマカロニとコンソメ・味噌を加えてよく馴染ませます。

☑耐熱皿に里芋を並べてソースをかけたら、たっぷりチーズを乗せ200℃のオーブンで

約10~15分。パセリを散らして完成です♪



果菜彩に並ぶ農産物を

使ったレシピをご紹介します。

- ・かぶ 200g ●里芋 200g 50g ・しめじ エリンギ 50g ●長ネギ 1本 ●鶏もも肉 200g 50g マカロニ 40g バタ ●小麦粉 大さじ3
- ●豆乳 400cc ・コンソメ 大さじ1 ●白みそ 大さじ1 ●塩こしょう 適量
- ・パセリ 適量 ●とろけるチーズ 好きなだけ

かぶにはビタミンCやカリウム、鉄、葉酸、食物繊維、消化酵素のアミラー ぜなどが豊富に含まれていて、胃もたれの改善、生活習慣病や感染症の予 防、美肌効果などたくさんの効果が期待されています。

「アミラーゼ」はでんぷんを分解する消化酵素で、ごはんやパンなどのでんぷんの消化・ 吸収を促す効果があります。かぶの根の部分にはこのアミラーゼが豊富に含まれていて、 胃もたれや胸やけなどの症状の改善に効果的なんです。

かぶは葉の部分にもB-カロテンやビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄、食 物繊維 など たくさんの栄養を含んでいて 捨てるところのない野菜です。炒めたりスープ などにも使えます。葉付きのままのかぶを調理する時は ぜひ葉の部分も食べてみてくださ い。かぶの優しい甘みと里芋のもっちりした食感が美味しいグラタン♪

チーズたっぷりめがおすすめですよ(よう)



IA鈴鹿 野菜ソムリエ 中村智美

短

歌

俳

句

読者のギャ

READER'S GALLERY



[さるボボ] **うし**さん

●自宅の庭にさるボボに似た柿が なりました!

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。

師走来て過ぎ去る日々は足早に 裏庭の千両赤く色ず 焚火へと手を伸ばしつつこれからの カラスらは どの品 もどんどん高値もうイヤだ 日本を語り咳き込んで 距離を段々つめてくる 数歩逃げてはまた庭先に 暦は一枚自省は十指も お正月も近くなりけり 年金生活老人いじめ きて 大平 渡邊 藤多恵子 田 や 慶喜 ほ子 嘉孝

御

代

わ

ŋ

す

野

の

香

ほ

6

の

裏表紙をご覧ください。短歌・俳句コーナーの投 ナーの投稿方法

は

冬 日 根 5 杯 深汁 暮 5 目 n 戦 時 5 0 後 巨 蕎 垣 大パ 麦湯 ははみ 根 の ン 堪 2 隅 ダ 能 な で 貧 0 虫 せ 藁 が 大泉美惠子 小街 北く 松井 P 小鳴 村 阪く 1 田道 政 瑛 康 典 子 子 弘

ほっとNetwork 2023.12





引事 カレンダー



- 5 🕸 無料税務相談会(白子支店)
- 6 🕸 家庭訪問日
- 7 🚯
- 8 📾
- 9 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 //
- 12 🕸 植木市
- 15 ⊕ 無料税務相談会(国府支店)
- 16 果菜彩稲生店 感謝祭 鈴鹿さつき温泉 30周年記念祭
- 17 🛢 果菜彩稲生店 感謝祭 鈴鹿さつき温泉 30周年記念祭
- 23 果菜彩亀山店 感謝祭
- 24 //
- 27 🗗 果菜彩3店舗 年末切花販売
- 28
- 29 📾 11

1月

- 7 無料税務相談会(総合相談センター)
- 10 ₺ 家庭訪問日
- 11 🚯
- 12 🖨 //

植木市

- 15 📵 東部営農・資材センター 営業開始日
- 19 @ 無料税務相談会(亀山支店)
- 20 無料年金相談会(総合相談センター)

LINE

JA鈴鹿 友だち登録はこちら→ NE 公式アカウント



25,577人

12,789人

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。

員

合 員 正 組 合 わたしたちの

組



令和5年10月末現在

准 合 12,788人 組 員 残 4,486億 392万円 貸出金残高 695億9,386万円 5,895億1,172万円 長期共済保有高 購買品取扱高 28億3,495万円 販売品取扱高 41億6,827万円

数

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。

事 理 13 n ょ

令和5年11月28日(火)開催の第452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452回 理事会

- 令和5年度上半期自己資本比率と ディスクロージャーについて
- ●総代選挙に係る管理者および立会人の 承認について
- ●年末年始の業務について

早いもので今年も年末 が近づいてきました。コロ ナ禍での規制が緩和され、 様々な催しが復活し、日本

全体が活動的に動き出した1年となったように 感じます。年末にかけてもイベントが沢山あり ますので楽しんで年越しできると良いですね。

今年もありがとうございま した。来年ものうきょうす ずかのご購読をよろしくお 願いします♪ (岸)



