

今月の特集

- 2 令和6年4月から
新たな体制で渉外活動をスタート!!

情報BOX

- 4 ●人事異動(令和6年3月25日付)
●家の光 購読のご案内 ほか

Monthly ニュース

- 6 ●管内8支店を会場に確定申告指導
●将来に向けて資産形成の重要性学ぶ ほか

営農ガイド

- 8 ●田植えの初期管理(水稲)
●露地トマトの栽培について(野菜) ほか

ほっとNetwork

- 10 ●第48回 鈴鹿市 植木まつりご案内
●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

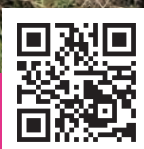
04

よ

2024
vol.420

う

鈴鹿市高岡町 高岡橋付近にて


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

JA 鈴鹿





現行

- 共済専任渉外員(LA)
 - 金融共済渉外員 ● 金融外務員
- 56名



新体制

- 共済渉外員(LA) 23名
 - 金融渉外員(MA) 36名
- 合計 59名

共済渉外員(LA)

LA(ライフアドバイザー)は、「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供して皆さまの生活設計に応じたさまざまな保障ニーズにお応えします。

金融渉外員(MA)

MA(マネーアドバイザー)は、「貯金・ローン・投資信託・年金受取請求手続き」などの商品をご案内します。



組合員・利用者の皆さまの
多様なニーズにお応えするため、
それぞれの専門的な知識を
活かして適切な商品を提案します。

共済事業・信用事業を通じて組合員・利用者の皆さまのニーズにお応えするため、
現行の共済専任渉外員・金融共済渉外員・金融外務員から「共済渉外員(LA)・
「金融渉外員(MA)」を配置する新体制がスタートします。「共済」「信用」に特化した
専門的な知識を有する渉外員を配置し、渉外体制の強化を図りました。
今月の特集では新渉外体制についてご紹介します！

組合員・利用者の皆さまの期待に応える渉外活動
相談機能の充実と商品提案力の強化を図ります！



私たちが皆さまを担当するLA/MAです！

● 共済渉外員 [LA/ライフアドバイザー(Life Advisor)]



庄野・加佐支店
共済渉外員(LA)

村田 溪太 LA

ご本人様はもちろんですがご家族様にも保障内容をご理解いただき、安心してご契約いただけるよう心掛けています。LAとMAがお互いにコミュニケーションを図り、お客さまへのサービス向上に努めていきます。

担当店舗	氏名	担当店舗	氏名
国府	服部 拓也	白子	末松 怜大
庄野・加佐	登村 田 溪太	白子	酒井 栄樹
石薬師・久間	田 樋口 雄一	稲生	水野 友紀
牧田・平田駅前	前田 直人	天名・合川・栄	桑内 秀昭
飯野	北谷 将悟	椿・庄内	嶋田 翔太
飯野	藤岡 勇	亀山神辺・関・加太	鎌田 幸宏
河曲	前川 欣也	野登・川崎	市川 祐基
河曲	樋口 沙織	亀山・昼生	米川 一樹
玉垣・桜島	松本 健人	亀山・白川	平井 良太
玉垣・桜島	米倉 彰弘	井田川	打田 信哉
一ノ宮・長太	神崎 健太	深伊沢・深溝	波田 直也
箕田・若松	牛久 智瑛		

● 金融渉外員 [MA/マネーアドバイザー(Money Advisor)]



国府支店
金融渉外員(MA)

松谷 菜月 MA

マネーアドバイザーは、お金に関する身近な相談相手です。年金受取請求や投資信託・貯金・ローン商品など相談内容からニーズに合った商品提案を行い、お客様の生活が豊かになるようにお手伝いします。

MAとLAがお互いに情報交換してレスポンス良く、皆さまのご要望にお応えできるよう努めていきます。

担当店舗	氏名	担当店舗	氏名
国府	松谷 菜月	椿	山口 豊統
庄野	大岩 英史	平田駅前	平尾 美保子
加佐	登高 倉 麻佑	平田駅前	伊藤 健
石薬師	鈴木 ユカ	平田駅前	木平 真嘉
久間	田澤 田 雅弘	亀山神辺	井上 淳
牧田	田谷 本 俊介	野登	南出 圭介
飯野	永戸 美有	川崎	近藤 綾香
河曲	齋藤 健人	亀山	伊藤 駿介
玉垣	森田 あゆみ	昼生	高松 良明
一ノ宮	中川 遼人	白川	中西 竜万
長太	濱口 直之	井田川	段 衿佳
箕田	小寫 隆世	関	池田 一真
若松	中原 敦子	加太	田中 俊広
白子	青木 謙太	深伊沢	新本 諒
稲生	諸岡 廉	深溝	山田 泰大
天名	橋本 悠華	庄内	服部 孝
合川	宮崎 亮太	桜島	好光 真里
栄	佐久間 菜月	桜島	福田 藍人





人事異動

令和6年3月25日付

発令	氏名	旧任	発令	氏名	旧任
審議役					
監査部 部長	館 昭夫	金融部 部長 兼資金運用部 部長	玉垣支店 支店長	長谷川 清	稻生支店 支店長
金融部 部長 兼資金運用部 部長	田中 正一	共済部 部長	一ノ宮支店 支店長	杉野 篤史	深溝支店 支店長
共済部 部長 兼自動車共済課 課長 兼事故サービスセンター長	小林 稔	長太支店 支店長	長太支店 支店長	鈴木 裕貴	若松支店 支店長
審査役					
経済部 農機課 課長	荒川 裕史	経済部 農機課 課長代理 農機専任渉外員	若松支店 支店長	小川 淳	牧田支店 支店長
経済部 自動車課 課長	渥美 浩明	経済部 温泉課 課長 兼鈴鹿さつき温泉施設長	稻生支店 支店長	小西 宗文	一ノ宮支店 支店長
生活部 葬祭課 課長	渥美 誠	生活部 葬祭課 課長代理	野登支店 支店長	野村 善彦	川崎支店 支店長
金融部 金融推進課 課長	笠井 則幸	共済部 共済普及課 課長	川崎支店 支店長	古市 智宏	国府支店 支店長
共済部 共済普及課 課長	田中 裕人	共済部 共済業務課 課長	関支店 支店長	今野 裕司	亀山支店 支店長 兼白川サテライト店 店長
共済部 共済業務課 課長	村田 隆史	金融部 金融推進課 課長	深伊沢支店 支店長	服部 浩樹	玉垣支店 支店長
国府支店 支店長	山田 修史	深伊沢支店 支店長	深溝支店 支店長	新田 博史	金融部 金融推進課 課長代理
加佐登支店 支店長	益川 克彦	関支店 支店長	庄内支店 支店長	服部 勇希	共済部 共済普及課 課長代理 共済専任渉外員
牧田支店 支店長	中川 浩太郎	金融部 貯金為替課 課長代理	菅農部 菅農経済課 課長 兼配送センター長	片岡 敏明	生活部 葬祭課 課長
河曲支店 支店長	西田 晃	加佐登支店 支店長	菅農部 菅農経済課 課長代理 兼東部菅農・資材センター長	羽田 洋	菅農部 菅農経済課 課長代理 兼配送センター長
			経済部 温泉課 課長代理 兼鈴鹿さつき温泉施設長	宮村 一成	野登支店 支店長
			亀山支店 支店長代理 兼白川サテライト店 店長	早川 弘喜	合川支店 支店長代理 金融共済渉外員

資材店舗の営業体制についてのご案内

日頃は当JA資材店舗をご利用いただきありがとうございます。各資材店舗の営業体制について下記のとおり、ご案内します。

※日曜日は西部営農・資材センター、東部営農・資材センターのみ営業します。

資材店舗	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
西部営農・資材センター	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
東部営農・資材センター	◎	◎			◎	◎						◎
亀山購買店(亀山)	○	○			○	○						○
鈴鹿西部購買店(深伊沢)	○	○			○	○						○
国府支店(自己取店) 鈴鹿南部購買店(天名) 椿支店(自己取店) 亀山北部購買店(川崎)	○											

※◎については、平日・土曜日・祝日営業します。★営業時間/8:30~17:00

○については、平日・土曜日営業します。★平日営業時間/8:40~17:00 ★土曜日営業時間/8:40~12:00

除草作業 応援セール!!!



オススメ除草剤で頑固な雑草退治!

令和6年5月13日(月)~5月19日(日)

畑の雑草
防除に!

水稻雑草
防除に!

家庭菜園に!

- ラウンドアップマックスロード 1ℓ 店頭価格 ¥4,279のところ **4,170円(税込)**
- プリグロックスL 1ℓ 店頭価格 ¥1,899のところ **1,749円(税込)**
※プリグロックスLをお買い求めの際は印鑑をご持参ください。
- バスタ液 2.2ℓ 店頭価格 ¥10,800のところ **9,499円(税込)**
- レブラスジャンボ 400g 店頭価格 ¥4,764のところ **4,189円(税込)**
- 園芸化成682 20kg 店頭価格 ¥2,599のところ **2,449円(税込)**
- ごまの力ペレット 20kg 店頭価格 ¥1,299のところ **1,199円(税込)**

上記以外にもお得な商品をご用意しております。

※セール期間の営業時間は各店舗営業時間に準じます。また肥料の掲載商品は引取価格ですので配達時は当用配達価格となります。

お問い合わせ:西部営農・資材センター(TEL.059-375-6300)または各購買店舗



おひつじ座
3/21~4/19



気になることは多くても目標を絞り込んで、一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!



おうし座
4/20~5/20



上昇運。友人との時間を楽めます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め



4 質の高い教育を
みんなに
11 住み続けられる
まちづくりを



相談を受けるJA職員

管内8支店を会場に 確定申告指導

2月上旬~
3月上旬

所得税確定申告の時期を迎え、2月上旬から3月上旬にかけて管内8支店を会場に確定申告相談会を開催しました。

相談会では顧問税理士を招き、当JA職員と協力して申告書の記入やインボイス制度について説明しました。

2/20

春の農繁期に向け 農機のメンテナンス

2月20日、天名支店で農業機械の安全な取扱方法やメンテナンス方法を学ぶ講習会を開催しました。農業機械のトラブルや事故防止を目的に春の農繁期を前に毎年開催しています。

当日は農機メーカー担当者を講師として招き、農機点検項目や公道走行時の注意点などについて丁寧に説明し、日々のセルフメンテナンスの重要性を呼びかけました。



メーカー担当者の説明に耳を傾ける組合員ら

4 質の高い教育を
みんなに
12 つくる責任
つかう責任

2/28

他企業のCS参考に 取組みを全店舗で共有

2月28日、本店で令和5年度のCS向上に向けた取組み事例の報告会を開き、各店舗のCSリーダーなど約40人が参加しました。

報告会は他店舗の取組み事例の共有することを目的に毎年開催しています。今回は「他企業のCS向上の取組みを研究し全支店に共有しよう」をテーマに各CSリーダーがリサーチした銀行や量販店の取組み事例を参考にJAでの活用案や期待できる効果について話し合いました。

4 質の高い教育を
みんなに
8 働きがいも
経済成長も



発表する金融主任

3/1

Z-GISを活用した産地の取組みについて 長崎県農林技術開発センターで講演

3月1日、長崎県農産園芸課・農業イノベーション推進室が主催するデータを活用して安定生産を目指す産地づくり研修会が長崎県農林技術開発センターで行われ、当JA職員が講師として招かれ、講演しました。

講演では当JA谷口昌志営農指導員が全農が提供する営農管理システム「Z-GIS」の活用により「定時・定量・定品質」出荷を実現して契約産地として信頼度が向上した事例を紹介しました。



講演する谷口営農指導員

4 質の高い教育を
みんなに
12 つくる責任
つかう責任

4 読の多い情報を
みんなに



資産形成の重要性を学ぶ参加者ら

将来に向けて 資産形成の重要性学ぶ

3/2

3月2日、東部営農・資材センター2階の多目的ホールで資産形成をテーマにしたセミナーを開催し、組合員・利用者25人が参加しました。

当日は農林中金全共連アセットマネジメント(株)の深澤由里子氏を講師に招き、NISA制度の概要・活用方法、投資の基礎的な考え方・リスクを投資初心者にもわかりやすく丁寧に解説し、将来に向けての資産形成・運用の重要性を学びました。

3/5

樺支店 特殊詐欺被害未然防止に貢献

3月5日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして当JA樺支店が鈴鹿警察署から感謝状を贈呈されました。

12月下旬にATMコーナーへ来店されたお客様から還付金の件で相談され、担当した窓口担当職員が相談の内容から詐欺の疑いが強いと判断して警察へ通報し、詐欺を未然に防ぎました。

森尾哲支店長は「今後も水際で詐欺を防止できるよう日頃から高い意識を持って取組んでいきたい。」と話しました。



左から鈴鹿警察署 山崎署長(左)と感謝状を受け取った森尾支店長(右)

11 日々の暮らし
まっすぐ

4 読の多い情報を
みんなに



修了証書を受け取る受講生

第21期 いきいき農業大学修了式 果菜彩出荷目指す

3/6

3月6日、本店で第21期いきいき農業大学の修了式を行いました。

受講生らは毎週水曜日に実践的な農業実習を行い、野菜・土づくり、資材の使用方法などを基礎から学び、1年間を通して栽培技術を習得しました。修了後は当JAファーマーズマーケット「果菜彩」への出荷を目指します。

12 つくも農産物
つかうまで

3/8

令和6年産米の播種作業開始

3月8日、南部育苗施設で令和6年産米の播種作業が始まりました。田植え時期に合わせて、南部育苗・中部育苗・西部育苗・亀山育苗施設の順に稼働を始め、計4施設で苗箱約16万箱を播種する予定です。播種は、コシヒカリ、キヌヒカリ、あきたこまち、あゆみもちの4品種を行います。

室(むろ)で出芽させた乳苗は、ビニールハウス内に並べ、温度調整と灌水の管理をしながら緑化苗・硬化苗へと育て、引取りや配達で管内の生産者へ供給します。



播種作業をする作業員

2 家族を
ゼロに

12 つくも農産物
つかうまで



水稲

田植えの初期管理

●田植のポイント

- ①風の影響が少ない好天時の移植に努めてください。
- ②栽植密度は60株/坪以内にしてください。
- ③植付本数は3~4本/株の細植えにしてください。
- ④植付深さは2~3cmの浅植えにしてください。
- ⑤使用箱数は18~20箱/10aまでとしてください。
※但し、井戸水で水が冷たい場合は植付本数を増やす等圃場に合った対応をお願いします。

●施肥のポイント

元肥は控えめにしてください。

●除草剤使用のポイント

- ①適正な除草剤の選択と適期散布を実施してください。
- ②散布時には水深3~4cm程度(ジャンボ剤、フロアブル剤などは5~6cm程度)を確保してください。
- ③散布後3~4日は湛水し、落水やかけ流しをしないようにしてください。

④抵抗性雑草(コナギ、ホタルイ、アゼナなど)が多発している場合は、体系処理(初期・中期別散布)を行ってください。(詳しくは水稲栽培こよみを参照してください)

⑤植え傷みのある水田では、薬害が出るおそれがあるため、散布時期に注意してください。

※農薬を使用する場合、必ず登録の取れた農薬を使用してください。また農薬は使用時期・使用量・希釈倍率など定められた方法で使用してください。(ラベルを一読してください。)

●水稲栽培管理記録簿の記帳

食の安全・安心確保に向け栽培管理記録簿の記帳を行いましょう。

※JAへ出荷契約される方は記帳および提出をお願いします。

▼水稲施肥基準例(10a当たり)

	肥料名	施肥量	施肥時期
元肥	オール14号化成(14-14-14)	30~40kg	代かき直前
	ペースト田植え機用 ネオペースト1号(12-12-12)	30kg	田植時
元肥一発施肥	セラコートR592「新すご稲」(25-9-12)	あきたこまち 40kg	代かき直前 および 田植時
	セラコートR822(18-12-12)	コシヒカリ 40kg	
	エムコート022(20-12-12)	キヌヒカリ 40~50kg	
	エムコート489[晩生用](24-8-9)	みえのゆめ 50kg	

※側条施肥田植機の場合、元肥の施肥量を20~30%減らしてください。

※この施肥設計を参考にして、各自水田の土壌条件・慣行施肥・稲の生育とを十分検討の上、天候を考慮して施用してください。

茶

一番茶に向けて

●防霜対策

防霜対策は先月から始まっていますが、芽の成長とともに耐寒性は弱まります。凍霜害を受けやすくなるので、気象情報に注意し、被害を回避するようにしてください。

防霜ファンは、芽の成長に合わせ、設定温度を3~5℃の間で設定し、スプリンクラーは、茶園表面についた氷を完全に溶かすよう十分に水をかけてください。

●病虫害防除

一番茶では、病虫害による被害は少ないため、萌芽後に茶園毎の発生状況を調査し、防除を行ってください。※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

●芽出し肥の施用

この時期は、地温が徐々に上昇し、肥料の吸収も盛んになります。良質茶生産のため、チッソ肥料を萌芽期に施用してください。

花木

春季の病虫害防除

ツツジグンバイムシが、4月下旬~5月にかけて例年発生し、被害を受ける場所では、初期防除を心掛けてください。成虫・幼虫ともに葉裏で育成するので、アクタラ顆粒水溶剤等を葉の裏に十分かかるように散布してください。早期に防除を行うことで次世代の発生を抑制する効果を期待できます。また、この時期は褐斑病が

見受けられますが、越冬した菌が第一感染源になるので、発生した場合はトップジンM水和剤等で早期防除を行ってください。同一薬剤の連続散布は病虫害の抵抗性を発達させるおそれがあるので連用は避け、ローテーション散布を行うようにしてください。



いて座 11/23~12/21

🏃 全体運 とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて

やぎ座 12/22~1/19

🏃 全体運 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます



野菜

露地トマトの栽培について

トマトの露地への定植は遅霜の心配がなくなり春の暖かさの増す4月下旬から5月上旬が適期です。

本田はナス科の野菜(トマト・ナス・ジャガイモ)を3~4年作っていない畑で、排水や日当たりの良いことが肝要です。

定植後の管理ポイントとしては

①芽かきは芽の小さいうちにかきとる。誘引は7日間隔

で行う。

- ②元肥は控えめに追肥の第1回目は第1果が大きくなり始めた時、量は1回につきチッソ・カリとも成分で2~3kg/10a程度とします。
- ③摘心は5~6段ぐらいとする。
- ④病害虫防除は発生に注意し、薬剤散布は安全使用に留意しながら早めに行うことが挙げられます。



ごま
暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

【種まき・間引き】1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

【追肥・土寄せ】最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

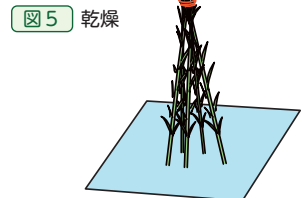
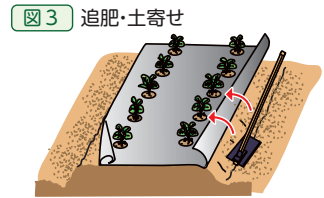
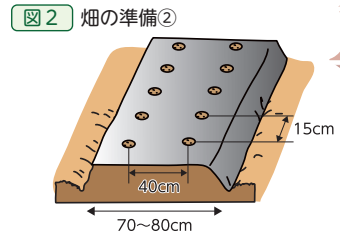
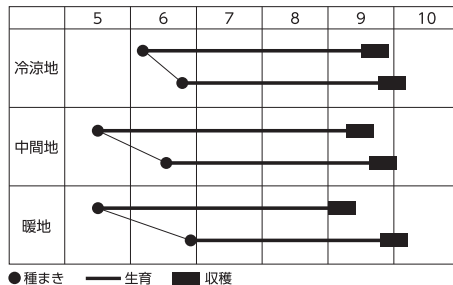
【支柱立て】草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

【収穫】花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

【乾燥・調整】5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当てないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

栽培カレンダー (ゴマ)



農作業後の
注意 について

トラクターや田植機を使用した農作業後に道路を走る場合は、必ず泥を落としてから走行するようにしましょう。また、道路が汚れてしまった場合は、すみやかに清掃しましょう。



みずがめ座
1/20~2/18

全体運

良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう

うお座
2/19~3/20

全体運

気持ちがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ



第48回 鈴鹿市 植木まつり

2024 4/12(金) 13(土) 14(日) 15(月)
9:00~16:00(最終日のみ15時まで) ●荒天の場合中止
場所/ 鈴鹿フラワーパーク
鈴鹿市加佐登町1690-1

植木・花の大即売会


- 鈴鹿市植木振興会
TEL.059-382-9017
- 鈴鹿フラワーパーク(当日)
TEL.059-367-3455

問合せ先

今年も、鈴鹿市植木まつりが開催されます。全国でも有数な植木生産地であるここ鈴鹿で、産地直送の植木・花の大即売会を行います。毎年人気のある、寄せ植え体験、植木のオークション、キッズエコハンギングバスケット作り等、子供から大人まで幅広い年齢で楽しめるような企画が盛りだくさん!! 皆さま是非お越しください!!



植木PRキャラクター たまさぶろう



生産者の顔が見える安心感!

● 出荷店舗 鈴鹿店・稲生店・亀山店


私が心を込めて作りました!!

社会福祉法人朋友 就労継続支援B型 コスモスさん(平野泰治さん)

出荷しているもの: パン、クッキー、サニーレタス、ほしいもなど

真心込めて作った自慢のパンや野菜をぜひどうぞ!

コスモスでは、パン、クッキー、サニーレタスを一年通して果菜彩へ出荷しています。利用者一同で真心込めて作っています。コスモスの平野さんは「商品が売れることはみんなの励みになっています。質にもこだわった自慢の商品をぜひどうぞ!」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↓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	5	7		13		20
2			B	14	17	
		8	11		18	A
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				C

- 尾西 宏子さん (鈴鹿市東玉垣町)
- 近藤 照美さん (// 岸岡町)
- 松岡 英子さん (// 石薬師町)
- 石田 昌子さん (亀山市田村町)
- 佐野 智子さん (// 布衣町)

2月号 CROSSWORD PUZZLE

答え・当選者

シュプール


★応募総数65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。

→ エロのカギ →

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぷらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうこともあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭関東〇〇〇、〇〇〇裁判所
- ⑯漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑱オンの反対語

↓ タテのカギ ↓

- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨お酒は飲めません
- ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう〇〇〇ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと



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(2人分)

- たけのこ(水煮) 100g
- 新たまねぎ 1/2個
- 新じゃがいも 1個
- 春キャベツ 100g
- 山芋 50g
- 豚バラ肉 100g
- * お好み焼き粉 100g
- * 卵(小さめ) 2個
- * 豆乳(牛乳) 60cc
- * 水 60cc
- 米油 適量
- お好み焼きソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 鰹節 適量

たけのこの お好み焼き

春野菜
たっぷり♪



作り方

- ① キャベツは千切りに。たけのこと玉ねぎは粗めのみじん切りにします。
- ② ジャがいもは1cm角の大きさに切り、濡らしたペーパーで包んでラップをかけレンジで3分加熱します。
- ③ *の材料を混ぜ生地をついたら、長芋をすりおろして加えます。
- ④ タマネギ、じゃがいも、キャベツも加えてよく混ぜます。
- ⑤ フライパンに米油を熱し、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。
- ⑥ 裏返したらフタをしてさらに5分ほど弱火でじっくりと焼きます。
- ⑦ 両面に焼き目がついたらソースとマヨネーズをたっぷりかけ、鰹節をふって完成です♪

ポイント

たけのこにはカリウムや食物繊維が豊富に含まれていて、高血圧予防やむくみ予防、整腸作用や美容効果も期待できます。
カリウムは、体内のナトリウムを体の外に出してくれるので高血圧やむくみの予防に効果的です。また、たけのこは野菜の中でも食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。特に不溶性食物繊維が多く便のかさを増やし、腸を刺激して排便をスムーズにしてくれます。
さらに納豆、キムチ、チーズなどの発酵食品と一緒に食べるとより効率よく腸内環境を整えてくれます。
キムチを刻んで加えると少しピリ辛でおつまみにもぴったりですよ♪たけのこのシャキシャキ感と、春野菜の甘みがふわふわの生地によく合います♪ぜひ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



[散髪行ってきました!]
ネコ派のハンドボーラーさん
●わがやの癒しくー太君!

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

山笑う孫は入学懐かしむ
孫の行く道我が来た道
宮崎 潤子
お彼岸に仏壇お墓に手を合わせ
平穏願うも慈悲心忘れず
渡邊 嘉孝
水墨画米寿をすぎて思い出し
ひまな時見えて書いてはみたが
七里 寿子
昭和初期生れ育って耐えぬいて
遠いいにしえ思いに老ける
宮崎 盟
青い空雲は流れて形かえ
熊になつたり鯨にもなる
川村 米子
裏庭にぼっこり顔出すふきのとう
春が来たよと言ってるように
加藤多恵子
春だからおしゃれをして髪を染め
孫とのデートどこへ行くかな
大平いほ子

俳句

切り干しの白きに陽ざし目に眩し
大泉美恵子
弾む足花弁散すピカピカが
佐野 茂
梅絨毯幼き息子楽しげに
稲葉 彩
シユート決め春に別れを告げにけり
松井 政典
早春や思ひ出話し茶の友と
佐野 笑子
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



4月

10 水 家庭訪問日

11 木 //

12 金 //

植木市(花まつり)

無料税務相談会(白子支店)

13 土 果菜彩鈴鹿店 感謝祭

14 日 //

20 土 果菜彩稲生店 感謝祭

21 日 //

22 月 植木市

25 木 無料税務相談会(国府支店)

27 土 果菜彩亀山店 感謝祭

28 日 //

5月

8 水 家庭訪問日

9 木 //

10 金 //

12 日 無料税務相談会(総合相談センター)

植木市

22 水 //

24 金 無料税務相談会(亀山支店)

25 土 第62回のうきょうまつり

26 日 //



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	25,762人
正組合員	12,806人
准組合員	12,956人
貯金残高	4,519億 117万円
貸出金残高	715億1,675万円
長期共済保有高	5,862億4,762万円
購買品取扱高	46億 503万円
販売品取扱高	61億1,872万円

令和6年2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



●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6年3月28日(木)開催の第456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456回 理事会

- 第38回通常総代会開催予定日について
- 令和6年度事業計画(案)について
- 令和5年度出資配当・事業分量配当について

編集後記

春到来、暖かくなり、外に出掛けたくなる季節ですね!お出かけの際に撮影したお気に入りの写真がありましたら当JA第2回フォトジェニックコンテストへの参加はいかがでしょう。只今、管内で撮影された人物、風景、農産物、ペットなど写真を募集しております。ぜひご応募ください!詳しくは誌面5ページをご確認ください♪ (岸)

