

## 今月の特集

- 2 JA鈴鹿合併35周年記念 ふれあい歌謡ショー  
『藤あや子コンサート』を開催します!!

## 情報BOX

- 4 ●第62回 のうきょうまつり開催のご案内  
●令和6年度 新規採用職員のご紹介 ほか

## Monthly ニュース

- 6 ●社会の課題を地域から認識しよう 認知症サポーター養成講座  
●果菜彩各店舗へおもいやりレジ設置 ほか

## 営農ガイド

- 8 ●一番茶の管理作業(茶)  
●水稻・野菜栽培応援セール! ほか

## ほっとNetwork

- 10 ●管内生産者紹介  
●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

05 よ

2024  
vol.421 う

かぼちゃ発芽の様子 当JA加工野菜部会員ハウスにて



JA鈴鹿合併35周年記念 ふれあい歌謡ショー

# 藤あや子コンサートを開催します!!

**年金振込** または **給与振込** を  
ご指定の方限定 **特別ご招待!!**

令和6年 10/7 (月) 9 (水) 10 (木) 12 (土) 13 (日) 14 (月・祝)

昼の部/午後2時~ 夜の部/午後6時~

会場/イスのサンケイホール鈴鹿(鈴鹿市民会館)

令和6年 10/16 (水) 17 (木) 18 (金)

昼の部/午後2時~ 夜の部/午後6時~

会場/亀山市文化会館



JA鈴鹿は、合併35周年記念としてふれあい歌謡ショーを10月に開催します！当JAへ「年金振込」または「給与振込」をご指定の方を特別ご招待します。今月の特集では当JAで年金をお受け取りいただいた際のお得な特典をご紹介します。また、他金融機関からの受取口座変更や新規の年金受取手続きなどを無料でサポートいたしますのでお気軽にご相談ください。



※年金のお受け取り口座を「JA鈴鹿」に変更していただき、8月末までにお振込が確認できた方に対して「ふれあい歌謡ショー」にご招待させていただきます。※ご招待の対象外となる年金振込や給与振込もございますので、ご招待基準など詳しくはJA鈴鹿の窓口へお問い合わせください。

さらに JA鈴鹿で年金をお受け取りいただくと **おトクな特典** がたくさんあります。

## シルバー定期貯金

スーパー定期貯金  
1年もの

店頭表示金利

プラス 年 **0.16%** 金利  
上乗せ

お預入金額 一人様300万円まで お預入期間 1年(自動継続の取扱いはいできません)



新規年金振込  
ご契約記念として

**果菜彩商品券  
(1,000円分)を  
もれなくプレゼント!!**



※果菜彩商品券は年金振込が確認された約2ヶ月後のお渡しとなります。



## 年金振込ご紹介特典

当JAで年金をお受け取りの方で  
新たに年金振込をご指定いただける方を  
ご紹介いただくこと

**コクヨ ハサミ  
「サクサ(チタン・ゲル・レス刃)」を  
先着でプレゼント!!**

先着  
200名様  
限定



※商品を変更する場合がございます。

※プレゼントはご紹介いただくお客様の年金振込が確認された約2ヶ月後のお渡しとなります。

### シルバー定期貯金について

【ご利用いただける方】●当JAに公的年金(国民年金、厚生年金、共済年金等)もしくはその他年金(年6回以上)ご指定の方。年金保険等、一部対象外となる年金がございます。JA鈴鹿の窓口にてご確認ください。●新規にご指定の方も対象となります。(※ただし年金振込指定をいただいてから6ヶ月以内に年金受取予定の方)●シルバー定期貯金をご契約中は継続して当JAで年金をお受け取りいただくことが条件となります。●お預け入れは年金受取口座指定店舗にのみです。【ご留意事項】●金利は年利率・税引前を表示しています。●満期日前に解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。●満期お受取時には、お利息がプラスされます。[お利息には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。]●当JAが実施する他の定期貯金商品との併用はできません。●本商品は、金融情勢等の変化により予告なく「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。●店頭商品概要説明書をご用意しております。







第62回

# のうきょうまつり



ご来場の際には来場粗品引換券に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。

日時 令和6年  
**5月25日(土)・26日(日)**  
9:00~16:00

会場 ●西部営農・資材センター ●西部カントリーエレベーター

## ステージスケジュール

- 5/25(土)
- 10:00~ 楽羅(かぐら)(和太鼓演奏)
  - 10:30~ 新規採用職員紹介(パート1)
  - 11:05~ 加藤みきお&ひろみち(大道芸)
  - 11:50~ キッズダンスショー  
★peeps ★TYJDダンススタジオ
  - 12:45~ よさこい演奏  
★勝山組 ★掌栄組 ★めっちゃええやんず ★麗~フリーダム~
  - 14:00~ 加藤みきお&ひろみち(大道芸)
  - 14:45~ 新規採用職員紹介(パート2)
- 5/26(日)
- 10:00~ キッズダンスショー  
★ACTY DANCE CREW & ACTY KIDS ★Sparkle☆Gem
  - 11:15~ わんだふるぷりきゅあ! ショー
  - 12:30~ サウンドクルーズジャズオーケストラ
  - 13:30~ フラダンスショー
  - 14:15~ わんだふるぷりきゅあ! ショー

※ステージ開始時間は、都合により多少前後する場合があります。中止させていただきます。あらかじめご了承ください。

### 農機コーナー

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

### 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

### 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)

### 総合相談コーナー

- 金融・共済・営農・農機レンタル・葬儀など、専門知識を持った職員が皆様の質問にお答えします。
- 気軽に立ち寄りください。

### 住宅関連コーナー

- 屋根外取納をスッキリ解決!
- シャッター・ガレージ・カーポート・物置・農業用倉庫などリフォームでお悩み解決!
- 外壁の塗り直しや畳替えなどリフォーム全般
- 夢の新築住宅のお手伝い!
- 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。

### 会場のご案内



### 会場

鈴鹿市津賀町720

お問い合わせ 当日以外 JA鈴鹿本店 Tel.059-384-1111 当日のみ まつり会場 Tel.059-379-4171

## 新茶シーズン到来!



鈴鹿茶

古くは、千年以上の昔平安時代から始まったと言われている三重県北勢地方のお茶。三重県は栽培面積、生産量、荒茶生産額、荒茶生産量で全国3位、緑茶の種類、つつかせ茶の生産量は全国1位、鈴鹿市は茶園面積県内1位を誇っています。

その「お茶どころ鈴鹿」の鈴鹿山麓の大地と自然の恵みを含んだおいしいお茶をペットボトルにしました。

鈴鹿茶ペットボトル  
1ケース24本入

2,040円/ケース(税込)

かぶせ茶(500g) 2,000円(税込)

かぶせ茶(250g) 1,000円(税込)

芳香やかな味わいが魅力です!ぜひこの機会にご賞味を!

伊勢茶 新茶

この季節にしか味わうことのできない「新茶」はいかがですか?JA鈴鹿管内の生産者が丹精込めて栽培したお茶をご賞味ください。

煎茶(500g) 1,500円(税込)

煎茶(250g) 750円(税込)

さわやかな香りとうらばりした味わいが特徴!ほっと息したいときに!

ご注文締切日/5月24日(金) (商品のお渡しは6月中旬以降となります)

ご注文は最寄りの店舗までお問い合わせください

おひつじ座 3/21~4/19



全体運 あれもこれもと気がせがち。行動力に恵まれていますが、全部行うのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って

おうし座 4/20~5/20



全体運 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉





令和6年度

## 新規採用職員

① 趣味・特技 ② 今後の抱負

さかた みさき  
阪田美咲

所属

国府支店

- ① 映画鑑賞
- ② 適度に肩の力を抜いて無理のないレベルでできるだけ早く仕事を覚えられるよう頑張ります

うちだ みさと  
内田美里

所属

久間田支店

- ① ボウリング、ゲーム
- ② 何もわからない状態ですが経験を積んで多くのことを学べるよう頑張ります

いのうえ まなえ  
井上愛永

所属

牧田支店

- ① 弓道、手芸
- ② 学び続ける姿勢を忘れず、お客様だけでなく職員の皆さんからも信頼してもらえる人になれるように頑張ります

いながき ゆうだい  
稲垣雄大

所属

飯野支店

- ① バレーボール、麻雀
- ② 周りの方々と協力しながら自分の役割をこなし、誰からも信頼される職員になりたいです

おかだ りおん  
岡田莉音

所属

飯野支店

- ① 音楽を聴くこと、買い物
- ② 仕事を早く覚えてお客様はもちろん職員の方々からも信頼される職員になれるよう頑張ります

よしの ゆうき  
吉野勇気

所属

玉垣支店

- ① ゴルフ、ツーリング
- ② お客様だけではなく、職員からも信頼される職員に成長していきます

まつたに ゆずは  
松谷柚花

所属

玉垣支店

- ① プロ野球観戦
- ② たくさん知識をつけ、たくさんコミュニケーションを取り、お客様から信頼される職員になります

すずき  
鈴木ひな

所属

若松支店

- ① 漫画、食べること
- ② お客様から信頼される職員になれるよう、早く仕事を覚え一生懸命頑張ります

さの ともか  
佐野友香

所属

白子支店

- ① 歌うこと、旅行
- ② どんなことにも真面目に取り組み、信頼される職員を目指します

かしわぎ さくら  
柏木咲空

所属

稲生支店

- ① 音楽鑑賞
- ② お客様と職員の方から信頼される職員を目指して頑張ります

きたがわ おうか  
北川桜佳

所属

天名支店

- ① ピアノ、手芸
- ② どんなことでも全力で取り組み、お客様の気持ちに寄り添い、信頼される職員を目指して一生懸命頑張ります

たなか りょう  
田中 稜

所属

合川支店

- ① ゴルフ、野球
- ② 幅広い視点を持ち、お客様・職員の方々から頼りにされる職員になります

おおにし ゆう  
大西 侑

所属

井田川支店

- ① バレーボール、ゲーム
- ② この人になら頼れると思って頂けるような信頼できる、頼りがいのある職員を目指します

なりやま みゆ  
成山心優

所属

深伊沢支店

- ① 油彩画
- ② 早く仕事を覚えてお客様に寄り添える職員になります。不慣れなことばかりですが頑張ります

さか ゆうと  
坂 優斗

所属

営農経済課

- ① 麻雀、野球
- ② たくさんの方々から愛される職員を目指します

とうじょう ひよ  
東條陽依

所属

貯金為替課

- ① 旅行
- ② 皆さまのお役に立てるよう頑張ります

ふたご座  
5/21~6/21

II 全体運

観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ

かに座  
6/22~7/22

III 全体運

ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを



認知症への理解を深めました

## 社会の課題を地域から認識しよう 認知症サポーター養成講座

3/8

3月8日、白子地区女性部は白子支店で高齢化が進む日本の重要な課題のひとつである認知症への理解を深めることを目的に認知症サポーター養成講座を開き、会員約30名が参加しました。当日は鈴鹿市社会福祉協議会の認知症地域支援推進員を招き、認知症の症状・行動とその支援、診断と治療など認知症サポーターができることについて学び、サポーターの認定を受けました。

3/12

## 植木市～春季大市～ 148点出品 買請人で賑わう

3月12日、鈴鹿市石薬師町にある植木集荷場で春季大市を開催しました。大市の開催に合わせて、植木生産者から特産のサツキやツツジ類を筆頭に植木148点が出荷され、会場には高品質な植木がズラリと並びました。当日は、植木を求め、県内外から卸売業者や造園業者など買請人約20人が訪れ賑わいを見せました。



買請人で賑わう会場

12 つくも農作 つかう農産

2 食糧をゼロに

12 つくも農作 つかう農産



栽培要点について学ぶ生産者ら

## 白ナス普及へ栽培研修会開催

3/16

3月16日、合川支店で白ナス栽培研修会を開き生産者約25名が参加しました。果菜彩に並ぶ新しい品種の提供と料理の彩の一つとして管内での普及を目指していきます。研修会では当JA営農指導員が講師となり、花卉が落ちた後の保護袋の被せ方や資材の使用方法など栽培のポイントを説明しました。品種は「とろーり旨なす」で、7月から収穫予定です。

3月下旬～

## 管内各地で田植えがスタート

JA鈴鹿管内では3月下旬から田植えが始まりました。当JA管内の作付面積は約2,700㍍で「コシヒカリ」、「キヌヒカリ」、「あきたこまち」、「ミルクQueen」などの品種が栽培されており、4月下旬に田植えの最盛期を迎えます。早いところで8月上旬から収穫が始まります。



管内各地で田植えがスタートしました

2 食糧をゼロに

12 つくも農作 つかう農産

11 ひと暮らしのまちづくり



おもいやりレジをPRする職員

## 果菜彩各店舗へ おもいやりレジ設置

3月下旬

3月下旬、認知症フレンドリーシティ鈴鹿を宣言し、誰もが暮らしやすい地域作りを進める鈴鹿市の取組みに参加し、果菜彩各店舗へ『おもいやりレジ』を設置しました。

レジ前に目印となるポスターを掲示し周知することで認知症・障がい者・妊婦・子供連れの方などレジでのお支払いに時間がかかる場合でも安心してご利用いただけます。

4/3

## かぼちゃの発芽調査を実施 安定出荷を目指す

4月3日、播種後10日ほど経過したかぼちゃの発芽調査を行いました。当日はJA鈴鹿加工野菜部会に所属する各生産者のハウスを巡回し、どの生産者もおおむね順調に発芽していることが確認できました。

今後も生育状況に応じた調査や栽培指導を行い安定出荷を目指します。



発芽状況を確認する当JA職員ら

12 つくら暮らしをつくら農産

3 子育てにやさしいまちづくり



活発な意見交換を行いました

## 女性の声を事業に反映 JA役員と女性部役員が意見交換

4/5

4月5日、本店で当JA役員と女性部役員の意見交換会を開催しました。女性部支部長13名と常勤役員、女性理事が参加し、活発な意見交換を行いました。

交換会では「高齢化による支部運営の課題」、「活動内容の充実」、「直売所の販売商品」等、質問と要望が寄せられ、谷口組合長を始め、担当役員・部長が回答しました。いただいたご意見は検討し、JA事業への反映に努めていきます。

4/10

## いきいき農業大学22期生 希望を胸に入校

4月10日、本店でいきいき農業大学開校式を開きました。生産者の育成を目的に開講しており、今年で22年目となります。

毎週水曜日に講義や実習を行い、1年を通して農業の基礎知識を学びます。将来的には果菜彩や市場への出荷を目指していきます。



挨拶する林直樹常務

4 農の強い地域をみんなに

8 農者がいかに活躍できるか



茶

一番茶の管理作業

いよいよ一番茶が始まりました。各茶園の生育状況をよく観察し、計画的・効率的な作業を行ってください。

●適期摘採

新芽の生育に伴い収量は増加しますが、品質は低下してしまいます。収量と品質のバランスを考えた摘採適期は、出開き芽が60～80%のときになります。古葉や古莖が混入しないように丁寧な摘採を心掛けて、摘採後はできるかぎり早く加工場へ搬入してください。

●整枝

一番茶の若芽摘採を実施した茶園や、凍霜害を被った茶園では、摘採後に遅れ芽が生育してきますので、二番茶の揃いをよくするために、一番茶の摘採後7～10日後

に遅れ芽を取り除く程度に浅く、一番茶摘採面を整枝してください。

●病虫害防除

一番茶摘採後、カンザワハダニ、ハマキムシ類の防除が必要になります。ハマキムシ類の防除適期は、卵からふ化した若齢幼虫のときになりますので、観察を怠ることなく、適期適正防除を行ってください。

※薬剤が飛散(ドリフト)しないよう十分注意してください。

●施肥

良質な二番茶を生育させるために一番茶摘採後のお礼肥として、チッソ成分で10kg前後を施用してください。

水稲

本田初期の水管理

田植え直後の水管理は、植え傷みの防止と分けつ促進のため、3～5cm程度の管理としますが、西風が強く吹き、低温が予想される場合は、深水管理にするようにします。

また、緑化期における低温、カビなど、育苗障害が出た苗は、根張りが弱いことが多く、移植後は植え傷みを起こさないよう深水にしてください。

除草剤は、流動すると除草効果が低下するため、3～4日間は3～5cmの灌水状態を保ってください。水持ちが悪い田は差し水を行っても構いません。散布時期・散布量については、薬剤の使用方法を必ず守ってください

い。散布時期は雑草の発生を観察し決定するのが理想です。(田植同時は除く)

定期的に圃場を観察し、農薬の登録範囲内で散布しましょう。

イネミズゾウムシ、イネドロオイムシなどの害虫の発生は減少傾向にあると思われませんが、中山間地や山際の水田では多く見られますので、箱施用剤(ツインターボ箱粒剤08)などで、防除を行っていない水田や多発田ではスターフル粒剤・トレボン粒剤等で防除してください。

花木

5月の管理作業

気温の上昇とともに病虫害の発生が多くなってくるので、適期防除を心掛けてください。病気については1年生苗の植え付け後に発生が見受けられる苗立枯病、2年生苗以上に発生が多い炭そ病および斑点病、害虫については、ハマキムシおよびハダニの発生に注意が必要です。さらに防除については、病気の場合は予防防除、害虫については、発生初期の防除を心掛けてください。

また、茶園や菜園に隣接しているほ場の防除を行う場合は、薬剤が飛散(ドリフト)しないよう十分注意してください。



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は、必ず泥を落としてから道路を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。
- ◆収穫後の麦わらが河川や海に流亡した場合、排水路やポンプ場の詰まりの原因になったり、沿岸漁場に流れ込む懸念がありますので、土作り(腐熟化促進)のために、早期にすき込むか、畜産農家へ供給、野菜などの敷きわらに利用するなどの対応をお願いします。

# 水稲・野菜栽培 応援セール!

令和6年6月17日(月)～6月23日(日)



※セール期間の営業時間は各店舗営業時間に準じます。

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

## 水稲応援商品!

- キラップ粒 (3kg) 店頭価格 ¥4,284のところ **3,279円**(税込)
- スタークル豆つぶ (250g) 店頭価格 ¥4,152のところ **3,799円**(税込)
- クリンチャーバスME液 (500ml) 店頭価格 ¥2,380のところ **1,999円**(税込)

## 野菜栽培応援商品!

- トレボン乳 (100ml) 店頭価格 ¥1,020のところ **899円**(税込)
- ダコニール1000 (250ml) 店頭価格 ¥1,299のところ **1,199円**(税込)
- アファーム (100ml) 店頭価格 ¥2,379のところ **2,280円**(税込)

上記以外にもお得な商品をご用意しております。

# 新規生産者説明会を開催します。

市場出荷  
向け

## 三重なばな



三重県のブランド野菜「三重なばな」。三重県は茎葉をたべるなばなとしては生産量全国第一位。県内JAでは、「三重なばなブランド化推進協議会」を発足し、各地でブランド化が進められています。三重なばなの種は同協議会が生産者に提供し、この種を使って栽培したものだけを「三重なばな」のブランドで出荷することを認めています。



開催日 令和6年5月30日(木)

時間 13:30～

場所 西部営農・資材センター

栽培にご興味のある方、説明会に参加される方は事前に下記連絡先にお問い合わせください。

営農指導課 TEL.059-384-1126

# 農機レンタル・農作業請負をご活用ください!!



農業機械の使用が年間で数日の方におススメです。専門のスタッフによる丁寧な操作方法の説明と、行き届いたメンテナンスにより、安心してご利用いただけます。

土曜日営業も実施しております。お気軽にお問い合わせください。

※機械の空き状況確認・点検・配車手配・運搬準備等の関係上、事前予約が必要となります。ご注意ください。

● 農地の保安全管理請負(草刈り圃場) ..... **7,700円**(税込)

- 基本料金については耕地整理田を基準とし、料金は20a以上の圃場で10a当りの単価です。
- 圃場の小さい場合の割増料金  
①10a～20a未満=10%割増 ②10a未満=30%割増
- 圃場の条件により引き受けられない場合があります。

例:トラクターとフレールモアを1日レンタルして洗車をJAに任せただけの場合

1日使用料金  
**24,200円**(税込)

+

洗車オプション  
**3,300円**(税込)

=

合計  
**27,500円**(税込)

お問い合わせ先 JA鈴鹿整備センター TEL.059-379-5510



みずがめ座  
1/20～2/18

全体運

運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょう

うお座  
2/19～3/20

全体運

高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて



# 管内生産者紹介

## 栽培品目

茶・ハクサイ・白ネギ・カボチャ・スイートコーンなど

鈴鹿市山本町 本郷 一馬さん(40)

二十歳の時に祖父の代から続く茶農家を継ぎ就農した本郷さんは、今から10年ほど前にJA鈴鹿が植木・茶農家へ経営を支える一品目として提案していたハクサイの栽培に着手し、茶・野菜の複合経営をスタートさせました。以降、JA鈴鹿の生産部会に入会するなどし、栽培技術を磨いてきました。現在ではJA鈴鹿白ネギ部会会長、青年農業士などを務め、地域農業の維持・発展に尽力しています。生産量・品質ともに地域トップクラスで今年3月には優れた経営と地域農業への貢献が評価され、第83回中日農業賞において優秀賞を受賞しました。

## 果菜彩

ファーマーズマーケット

生産者の顔が見える安心感!

私が心を込めて作りました!!

株式会社浜与本店 田邊美穂さん

出荷店舗 鈴鹿店・稲生店・亀山店

出荷しているもの: 鳥羽 答志島で採れた旬な魚、黒ちりめん・かき佃煮など海産物加工品など



## 鳥羽 答志島で採れた新鮮で旬な魚をぜひどうぞ!

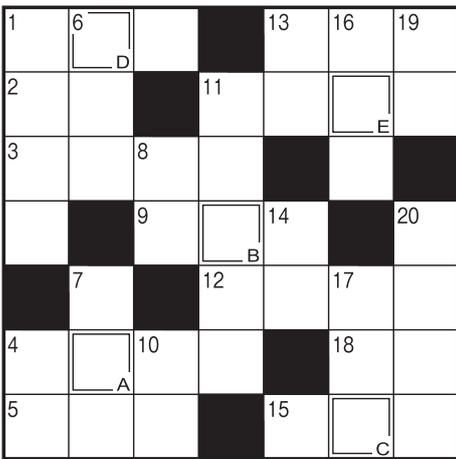
市場に並ぶ前の新鮮・採れたての魚を生食用・切り身などに調理し、真空包装して販売しています。主に各店舗の果菜彩感謝祭の土曜日に対面販売していますのでぜひお立ち寄りください! 海産物加工品の人気商品である黒ちりめんやかき佃煮などは各店舗で常時販売していますのでこちらもオススメです!

- 果菜彩各店舗の感謝祭開催時の土曜日(午前中)に店頭販売を行います!
- 果菜彩鈴鹿店のみ毎週火曜日・金曜日(午前中)に店頭販売を行います!

## 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。



→ エロのカギ → → →

- ① 陰暦の5月のこと
- ② 棋聖、天元、本因坊といえば
- ③ ワインやウイスキーはこれ
- ④ 話題となるような出来事
- ⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨ 指揮者が振るもの
- ⑪ 家臣が仕えます
- ⑫ 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬ 目には〇〇〇山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮ 遠くの親類より近くの〇〇〇
- ⑯ 1と-1の間中点



↓ タテのカギ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

- ① アルバイトの〇〇〇〇試験を受けた
- ④ 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ ご〇〇〇の良い日にお越しくさだい
- ⑦ ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧ 味を感じ取ります
- ⑩ 沖縄では5月中に〇〇入りすることが多いです
- ⑪ ゴールデンウィークのホテルは、〇〇〇〇〇客で混雑しそう
- ⑬ 魚偏に占と書く魚
- ⑭ 凸という字の音読みは
- ⑯ 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑱ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳ 衣服のしわをのばします

3月号 CROSSWORD PUZZLE  
答え・当選者  
ウシオジル

- 石川 孝子さん (鈴鹿市徳居町)
- 宮崎 敏成さん ( // 東庄内町)
- 矢橋 広美さん ( // 三宅町)
- 神戸 順子さん (亀山市亀田町)
- 松本美登子さん ( // 長明寺町)

★応募総数55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:5月31日(金) 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(2人分)

- 鶏むね肉 300g
- 塩こしょう 適量
- 片栗粉 大さじ4
- \* にんにく 大さじ2
- \* 生姜 大さじ2
- \* 白味噌 大さじ2
- \* マヨネーズ 大さじ2
- \* 酒 大さじ1
- \* みりん 大さじ1
- \* 砂糖 大さじ1
- 米油 大さじ1
- 白ごま 好きなだけ

# 鶏むね肉の 味噌マヨ焼き

にんにく  
たっぷり♪



## 作り方

- ① 鶏肉は水気を拭き取ってひと口大の食べやすい大きさに切り、にんにく、生姜はすりおろしておきます。
- ② 鶏肉に塩こしょうをふり、片栗粉をまぶします。
- ③ ボウルに\*の調味料を入れて混ぜ合わす。
- ④ 鶏肉と調味料をジッパー付きの袋に入れ、よ〜く揉み込みみだら冷蔵庫で30分置きます。
- ⑤ フライパンに米油を熱し、漬けておいた鶏肉だけを先に並べて中火で3〜4分焼いたら裏返します。
- ⑥ 蓋をして弱火でさらに3分蒸し焼きにします。
- ⑦ 全体に火が通ったら、余分な油をペーパータオルで拭き取り、残りの漬けだれを加えて全体に絡ませます。
- ⑧ 器に盛って、ごまをたっぷりめにかけて完成です♪

## ポイント

にんにくには独特の香り成分「アリシン」が含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収をサポートする作用があるため、疲労回復やスタミナアップに効果的。また、ビタミンB1と結びついて「インスリン」の分泌を促し血糖値の上昇を抑制する効果があるといわれています。血糖値だけでなく血液中のコレステロール値の上昇も抑えてくれるので生活習慣病予防にも効果的なんです。今回は、新にんにくを使いました。新にんにくは5月〜6月が旬の野菜で、みずみずしい香りと食感が特徴です。普通のにんにくとの違いは、乾燥させていない「生」の状態であること。乾燥していないので、水分が多くて香りもフレッシュ。にんにく独特の辛味は少なめで加熱するとねっとりホクホクした食感になります。ホイル焼きや素揚げにするのもおすすめです♪鶏肉を漬け込む時は袋の空気をしっかり抜いておくと、味がよく染み込みます。切る時は鶏肉の繊維を断ち切るようにすると柔らかい食感になります。味噌とマヨネーズで漬け込むことで、よりしっとり＆柔らかくに♪濃いめの味付けなのでおつまみやお弁当にもぴったりです♪

## 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



### [春到来♪] 散歩大好きさん

- フラワーパークできれいなお花がたくさん咲いてました♪

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

渋滞を避けて迂回もまた渋滞  
握るハンドル気持ちは焦らず  
渡邊 嘉孝

球児達泥色になったユニホーム  
プロも顔負けスベリ込みセーフ  
七里 寿子

リハビリの途中で食らふ桜餅  
こんな美味しい歩行は楽し  
小田 慶喜

春ですね野にも山にも花が咲き  
鳥も歌ってハミング出ちゃう  
大平いほ子

鯉のぼり5月の空にゆうゆうと  
その光景が今は懐かし  
加藤多恵子

## 俳句

早春や思ひ出話し茶の友と  
佐野 笑子

歌う空ひばりが帰る小さな巢  
佐野 茂

クレパスの赤のよく減る春休み  
松井 政典

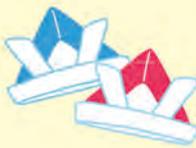
涅槃寺に賑わう屋台民謡う  
大泉美恵子

入学の子らに笑顔のおめだたう  
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



5月

- 8 水 家庭訪問日
- 9 木 //
- 10 金 //
- 11 土 無料年金相談会  
果菜彩鈴鹿店 感謝祭
- 12 日 //
- 無料税務相談会(総合相談センター)  
植木市
- 15 水 葬儀事前相談会(牧田支店)
- 18 土 果菜彩稲生店 感謝祭
- 19 日 //
- 22 水 植木市
- 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  
果菜彩亀山店 感謝祭
- 26 日 第62回のうきょうまつり  
果菜彩亀山店 感謝祭

6月

- 8 土 無料年金相談会(総合相談センター)
- 10 月 家庭訪問日
- 11 火 //
- 12 水 //
- 植木市(止市)
- 13 木 無料税務相談会(白子支店)
- 27 木 無料税務相談会(国府支店)  
葬儀事前相談会(加太店)



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	25,758人
正組合員	12,798人
准組合員	12,960人
貯金残高	4.467億9,977万円
貸出金残高	720億4,311万円
長期共済保有高	5,855億 9万円
購買品取扱高	48億3,365万円
販売品取扱高	66億7,954万円

令和6年3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4月26日(金)開催の第457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457回 理事会

- 令和5年度事業実績及び決算結果並びに剰余金処分案について
- 第38回通常総代会提出議案について
- 第38回通常総代会支店別懇談会の開催について

## 編集後記

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。仕事や学校など新しい生活がスタートした方も多いのではないのでしょうか。生活に慣れるまで大変ですが前向きに頑張っていきましょう!

今月は25日(土)、26日(日)に『第62回のうきょうまつり』を開催します♪農業・生活資材から地元農産物・飲食ブース、ステージ上での催しなどたくさんの方が楽しんでいただけるよう準備を進めています。(P4をご参照ください)

皆さまのご来場お待ちしております♪(岸)