

今月の特集

- 2 令和5年度
自己改革の取組み状況について

情報BOX

- 4 ●JA鈴鹿のサマーキャンペーン
●共済規程の一部変更について ほか

Monthly ニュース

- 6 ●三重県警と連携 詐欺被害防止に向け啓発活動
●かぼちゃ定植最盛期迎える「鈴鹿マロン」ブランド販売へ ほか

営農ガイド

- 8 ●水田中期の管理(水稲)
●あなたもチャレンジ!家庭菜園(芽キャベツ) ほか

ほっとNetwork

- 10 ●国際協同組合デー記念 ワンコインコンサート
●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

06

よ

2024

vol.422

う





自己改革の 取り組み状況について



JA鈴鹿は組合員との対話に基づいて平成28年度より「農業者の所得向上」・「農業生産の拡大」・「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革の実践として当JA独自の営農振興基金や総合支援策を通じての新規就農者や規模拡大、多様な担い手に対するサポートに取組んだほか低コスト資材の取扱いや白ネギの産地拡大、地元産農産物の付加価値を高めることを目的とした6次産業化商品の開発・販売など様々な施策を実施し、地域農業の維持・発展と地域社会への貢献に努めてきました。

今の特集では、令和5年度自己改革の主な取り組み状況について報告します。



多様な担い手の育成・支援として地域農業の将来を担う新規就農者や規模拡大を目指す生産者に対する当JA独自の営農振興基金を通じて機械や設備の購入費用などを支援するとともに農業関連資格取得や獣害被害対策など合わせて合計110件795万円の支援を行いました。さらに、農業資金新規借入先へ借入金利の減免(借入当初3年間最大1%)も行いました。

1.
営農振興基金を
はじめとする
総合支援策の実施



2 白ネギの産地拡大

植木・茶生産農家を中心に農業所得の向上や農家経営を支援するため、複合経営品目として収益性が高く、安定的な需要が見込まれる白ネギの生産を推進し、産地拡大に取り組んでいます。営農振興基金や定植機等のレンタルを通じた支援を行い、新規生産者の育成・確保に取り組むとともに、定期的な圃場巡回指導や栽培研修会の開催により品質向上と安定生産に取り組んでいます。

白ネギは平成25年度に生産部会を設立し当初0.2haの生産面積でしたが、平成28年度には指定産地として認定され、現在では生産面積17.2haの県下最大の産地へと成長しました。



地元産農産物の付加価値を高め、農業所得の向上に寄与することを目指し、6次産業化商品（農産物加工品）の開発・販売に取り組んでいます。令和5年度は麺に管内産小麦を使用した「もっちもちラーメン」を開発し、令和5年12月に発売しました。

これまでに、「鈴鹿茶ペットボトル」、「白ねぎ味噌」、「鈴海山」、「白ねぎコロッケ」、「パウンドケーキ」などを商品化しました。



6次産業化商品の開発・販売

4

各地区で野菜栽培研修会を開催し、多彩な野菜づくりを推進するとともに、いきいき農業大学を開校し、圃場実習や講義のカリキュラムを通じて出荷会員の拡大に取り組んでいます。

また、旬の農産物をはじめ加工品や総菜など品揃えの充実に努めるとともに定期的にイベントを開催し販売拡大に取り組みました。令和5年度の売上高は6億326万円となりました。



果菜彩の販売拡大

3

「食」や「農」、「くらし」に関心がある女性の参加を促進して女性部の会員拡大に取り組むとともに活動の充実・活性化を図るため新支部設立や活動支援を行っており、現在15支部が活動を行っています。

また、女性の声を事業運営に反映させるため、女性部役員とJA役員との意見交換会を実施し積極的な話し合いを行っています。



女性組織の育成・活性化

6

地域小学校への出前授業や果菜彩倶楽部会員を対象としたふれあい農園での農業体験、親子料理教室など世代やニーズに応じた食農教育を実施し、「食」と「農」に対する関心を高め、地域農業や協同組合活動への理解促進に努めています。



食と農を基軸とした協同組合活動の展開

5





JAバンクでおトクに貯めよう!!

サマーキャンペーン

期間 令和6年6/3日 ▶ 令和6年7/31日

スーパー定期貯金(1年・3年・5年 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。

スーパー定期貯金 1年

税引前適用金利

0.15%

税引後年0.119%

スーパー定期貯金 3年

税引前適用金利

0.30%

税引後年0.239%

スーパー定期貯金 5年

税引前適用金利

0.35%

税引後年0.278%

投資信託(つみたて・スポット・NISA)をご契約していただいた方

スーパー定期貯金 1年

税引前適用金利

0.25%

税引後年0.199%

スーパー定期貯金 3年

税引前適用金利

0.40%

税引後年0.318%

スーパー定期貯金 5年

税引前適用金利

0.45%

税引後年0.358%

◆すでに投資信託(つみたて・スポット・NISA)をご契約いただいている方も対象とさせていただきます。

さらに 20万円以上の定期貯金(1年・3年・5年)を新規ご資金※でお預け入れの個人の方には **Wチャンス**

※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。

JA鈴鹿 全店合計 **300名様に 果菜彩商品券を抽選でプレゼント!!**

A賞

50名抽

果菜彩商品券 500円

3,000円分

B賞

100名抽

果菜彩商品券 500円

2,000円分

C賞

150名抽

果菜彩商品券 500円

1,000円分

抽選権について
定期貯金(1年・3年・5年)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8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。

組合員にご加入いただくと出資配当金や事業分量配当金をお受け取りいただけます。

●組合員に加入されるには一定の条件があります。●令和4年度事業分量配当金は、定期貯金の平均残高(100万円以上)を配当の対象とさせていただきます。●配当金のお支払は、翌年度に開催される当JA総代会開催日の翌営業日です。●配当金には、源泉分離課税が適用されます。●配当金は法令等に基づき、業績等を考慮し、年度ごとに配当の有無、配当対象、配当率が総代会で決定されます。実績により、配当がない場合もありますので、必ずしも配当金のお支払をお約束するものではありません。

ご留意事項

●個人のお客様が対象となります。●金利は年利率・税引前で表示しています。【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。】●いずれの場合もキャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、ご継続後の金利は継続日当日の店頭表示金利とさせていただきます。●満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。●ATM(現金自動預入支払機)・ネットバンクでのお預け入れはキャンペーン対象外となります。●この貯金は、貯金保険制度の対象商品です。●1人あたり元本1,000万円までとその利息が保護されます。●当JAで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、キャンペーン期間中であっても商品内容を変更したり、取扱いを中止することがあります。●店頭に商品概要説明書をご用意しております。

農業経営資金

借入金額	事業費範囲内まで
資金用途	トラクターなど農業用機械の購入、栽培用ハウス、畜舎など農業用施設の建設等、その他農業経営に必要な資金
適用金利	長期プライムレート金利適用(1.70% R6.5.10現在)
利子補給	当初3年間利子補給最大1%(借入金額100万円以上)
保証料	●機械・設備資金 年0.40% ●運転資金 年0.47%
取扱期間	2024年4月1日～2025年3月31日まで (注)取扱期間内に実行した案件に限ります。

※詳しくは、融資課 ローンセンター(Tel.059-384-1115)または、お近くの支店窓口までお問い合わせください。

おひつじ座 3/21～4/19 **全体運** コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきます。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎

おうし座 4/20～5/20 **全体運** 次第に周囲が騒がしくなってくるようですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め



共済規程の一部変更について

共済規程の一部について、以下のとおり令和6年4月26日開催の本組合理事会において変更を決議いたしましたので、定款の規定にもとづきお知らせいたします。

なお、変更の内容については、今後、三重県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。

変更内容

自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納を可能とするための変更。

適用時期 (予定)

令和7年1月1日

貯金通帳コメント入力サービス終了のお知らせ

平素はJA鈴鹿をご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、当JAでは、これまで組合員・利用者さまのご依頼に基づき、入出金伝票の備考欄にご記入いただいたコメントを通帳に表示しておりましたが、誠に勝手ながら「お客様の待ち時間短縮」と「窓口業務の見直し」のため、令和6年7月末日をもちまして取り扱いを終了させていただくこととなりました。

なお、給与・年金振込や公共料金等の摘要は、引き続き表示されます。

当JAでは、今後もサービスの充実に努めてまいりますので、組合員・利用者の皆さまには何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

創刊100周年に向けて
『家の光』が
2024年5月号から
誌面リニューアル!!

リニューアルのポイント
カラーページを増やしデザインを一新
活用しやすく読み応えのある内容に
地域・JAに関する情報を充実

家族の、わたしの、暮らしに役立つ記事いっぱい!!

『家の光』は、“協同のこころ”を家庭ではぐくむ雑誌として、1925年に創刊されました。女性はもちろん、家族みんなで楽しく読める相互家庭雑誌です。読者参加の誌面づくりを大事にし、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など、「得する、役に立つ、元気が出る」記事を満載しています。

定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

家の光

お問い合わせ

お近くの支店または生活福祉課 TEL.059-384-1123



ふたご座
5/21~6/21

II 全体運

非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉



かに座
6/22~7/22

III 全体運

トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます



注意を呼びかける警察官と当JA職員

三重県警と連携 詐欺被害防止に向け啓発活動

4/15

4月15日、果菜彩鈴鹿店で三重県警と連携し、特殊詐欺防止の啓発活動を行いました。

当日は店舗入口で来店客ひとりひとりにチラシを配布して注意を呼びかけました。今後も地域貢献活動の一環として啓発活動を行うほか、金融窓口等を通じて注意喚起を行い、被害の未然防止に努めていきます。

4/19 トロ箱養液栽培システム『ういずOne』 育苗ハウス活用

4月19日、当JA子会社アグリサービス鈴鹿は鈴鹿市三畑町の出荷調製施設にあるハウス約700平方メートルで、トロ箱養液栽培システム「ういずOne」で栽培する野菜の定植を行いました。今年はキュウリ280本、パプリカ160本、ミニトマト320本を栽培します。

露地栽培に比べ、製品の均質化と長期的な収穫、収量の安定化が可能となり、キュウリは5月中旬～11月中旬、パプリカは6月中旬～12月中旬、ミニトマトは7月上旬～12月中旬の出荷をそれぞれ見込んでいます。



収穫後は果菜彩各店舗へ出荷します

2 生産をゼロに

12 つくる責任 つくる責任

∞



茶摘み体験する生徒ら

新茶初摘み体験 お茶への理解深める

4/22

4月22日、亀山市太森町の茶園「中の山パイロット」で亀山茶業組合による新茶の初摘みが行われ、亀山高校総合生活科の2年生35名が茶摘みを体験しました。

新茶の初摘み体験は、市の特産品である茶の文化と地域農業の理解を深めることを目的に毎年開催されています。この日摘み取った生葉の一部は同校に持ち帰り、電子レンジで蒸して手もみをした後、試飲しました。

4/26 心と身体、日々の生活を活性化 ふらっとほーむ開所式

4月26日、鈴鹿さつき温泉のさつき亭2階でふらっとほーむさつきの開所式を開き、会員、さつきの会のボランティア約80名が参加しました。高齢者に限らず、地域の人々が「ふらっと」きて楽しみながら親睦を深める場所の提供を目的に開所しています。

ふらっとほーむの運営はJAと助け合い組織「さつきの会」が協力して行い、毎月第2・4水曜日に料理教室やグランドゴルフ、講話などの催しを企画しています。



マジックショーに賑わう参加者ら

3 すべての人に健康と幸せを

2 生産者
ゼロに



12 つくば農研
つづかう農研



定植作業を行う生産者

かぼちゃ定植最盛期迎える 「鈴鹿マロン」ブランド販売へ

4月下旬

4月下旬、JA鈴鹿加工野菜部会による加工用かぼちゃの定植が最盛期を迎えました。今季は20名の生産者が約10%の面積で栽培し150トンの出荷を目指して取り組んでいます。生産するのは甘さとほくほくした食感が人気の栗系かぼちゃです。生産したかぼちゃは主に青果物商社に九州産と北海道産の端境期となる7、8月にかけて出荷し、同社より「鈴鹿マロン」のブランド名で販売する予定です。

4/26

新茶初市 高品質そろう JA全農みえ北勢茶センター

4月26日、花川町にあるJA全農みえ北勢茶センターで新茶の初市が開催されました。高品質なお茶が出揃い、1kg当たりの最高価格は18,000円で、平均単価は3,656円で取引されました。

初取引には鈴鹿市と亀山市、四日市市の生産者6戸が煎茶やかぶせ茶15点523.3kgを出品し活気のある初市となりました。



交渉成立の手締めを行う茶商(左)と当JA職員(右)

12 つくば農研
つづかう農研



管内各地の小学生が田植えを体験 食と農の大切さを学ぶ

児童らは素足で水田に入り、横一列に並び苗を植え、楽しみながら田植えを行いました!

4月下旬~
5月上旬



鈴鹿市立鈴西小学校



鈴鹿市立石薬師小学校



亀山市立白川小学校



亀山市立井田川小学校



鈴鹿市立清和小学校



鈴鹿市立愛宕小学校

2 生産者
ゼロに



4 食の楽しみ
教育を
みえな



水稻

水田中期の管理

◎中干し管理

中干し作業に入る時期は1株の茎数が、60株植えて18本程度(必要茎数の80%)確保されてから始めてください。平野部では6月上中旬頃が予想されますが、茎数を確保したら早急に開始してください。

中干しの期間や程度は、砂質系の土壌で5~7日で軽めに、粘土系の土壌では強めに行ってください。また、生育過剰で過繁茂のほ場、大豆跡、飼料跡、転作跡などのほ場では強めに行ってください。

田面に小さな亀裂が入る程度まで干し、走り水をした後、再び同じくらいに干します。また、干しすぎると根を傷めてしまうので注意が必要です。

◎中干しの効果

- ①土壌中に酸素が入ることで、根の活力が高まる。
- ②無効分けつの発生を防ぐ。
- ③中干し後にやや乾土効果が出る。
- ④田面を固くすることで倒伏防止効果が出る。

⑤下位節間の伸長を防ぐ。

⑥田面が固くなり秋の作業性が高まる。

◎いもち病の防除

いもち病の被害を避けるためには、予防が重要になります。そのため、発病前の薬剤施用を心掛けてください。出穂25~35日前に形成された葉いもちの病斑が穂いもちの主な感染源になりますので、収穫前の収量や品質に大きな影響を及ぼします。穂いもちを防ぐには、葉いもちの防除(サンブラス粒剤)をすることです。

◎けい酸資材の投入

売れる米づくりの一環として登熟をよくし食味向上のため、けい酸加里10a当たり30~40kg(出穂35~45日前)を施用してください。

- 分けつが遅れ気味の圃場はなるべく浅水管理とし、中干し前に分けつの促進を図りましょう。(但し、風の強い日は深水管理とし、風傷みを防ぎましょう)

茶

二番茶に向けて

梅雨の時期に入り、気温、湿度ともに高い日が多くなり、病害虫の発生が懸念されますので、計画的な管理作業を行ってください。

●病害虫防除

○ハダニ

4~5月の降雨量に関係し、今後の気温の上昇により増加する傾向にあります。茶園をよく観察して防除してください。

○ウンカ・スリップス

ウンカ・スリップスの被害にあうと二番茶の生育時に芽が伸びなくなります。二番茶の収量が減少するため、二番茶の萌芽期から一葉期までに防除しましょう。

○ホソガ

一番茶期の防除と同じように、新芽が1~2枚開いたとき、葉の裏側を観察して、卵、若令幼虫を発見したときが防

除の適期です。葉が巻いてしまうと防除効果は期待できませんので、適期防除を心掛けてください。

○炭そ病

二番茶の新芽の生育期に降雨が続き、気温が22~27℃のときに多く発生しますので、新芽に対する防除が必要です。

※周辺の作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

●施肥

二番茶に効率よく吸収させるために、一番茶摘採後に可能な限り早く施肥し、土と十分混ぜて流出を少なくしてください。

●摘採

二番茶期は、降雨が多く気温が高いために硬化が早くなります。みる芽摘みの励行、被覆による品質向上を図ってください。

花木

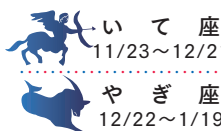
6月の管理作業

梅雨の時期になり、高温多湿の日が多くなってきます。そのため病害虫の動きが活発になってきますので、15~20日の間隔で防除を心掛けてください。

病気については、天候などにより激発が予想される場合は、雨中のちょっとした(雨の)やみ間に防除を実施することが大切です。

害虫については、ツツジグンバイムシの防除を行う必要があります。防除薬剤は、アクトラ顆粒水溶剤・モスピラン水溶剤などがあります。

防除薬剤については同一薬剤の連続散布は避け、成分の異なる薬剤でローテーション散布を行ってください。



い て 座
11/23~12/21



運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切



やぎ座
12/22~1/19



少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みれば確実に前進。丁寧な作業を心がけて





芽キャベツ
追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い莖にキャベツの形状をした小さい球がぎゅーりと付く様子から、コモチカンラン(子持ち甘藍)とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18~22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球(がきゅう)といい、5~20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12~3月です。

[品種]「早生子持」(タキイ種苗)、「ファミリーセブン」(サカタのタネ)などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」(増田採種場)は、家庭菜園向けの品種です。

[苗作り]少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

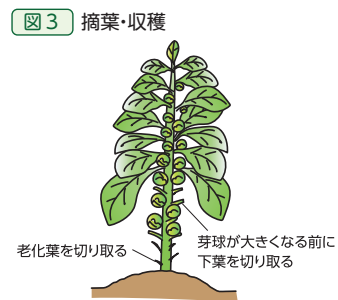
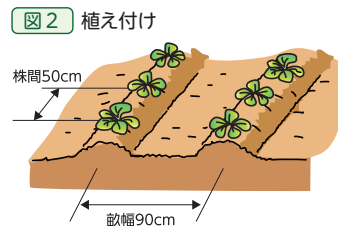
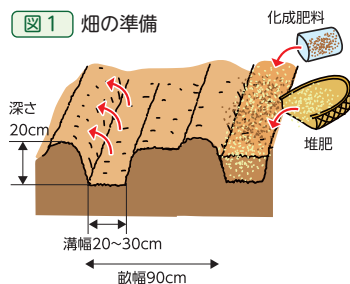
[畑の準備]畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20~30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます(図1)。

[植え付け]本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます(図2)。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

[追肥・摘葉]追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます(図3)。

[害虫の防除]ヨトウムシ、コナガなどは、比較的 안전한BT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

[収穫]固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5~3cmが良品です。



栽培カレンダー (芽キャベツ)

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	—	—	—	—	—	—	—	—	—
中間地				●	●	▲	—	—	—	—	—	—
暖地					●	●	▲	—	—	—	—	—

● 種まき ● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

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7月15日(月)~7月21日(日)

畑や畦畔の
除草に!

- ザクサ液 (500ml) 店頭価格 ¥2,379のところ **2,280円**(税込)
- ラウンドアップマックスロード (2ℓ) 店頭価格 ¥7,880のところ **7,499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 (500ml) 店頭価格 ¥2,779のところ **2,669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



みずがめ座
1/20~2/18

全体運

運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意

うお座
2/19~3/20

全体運

考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉

国際協同組合デー記念

ワンコインコンサート

～地域とともに！協同組合は三重の元気を応援します！～

●演奏者：松浦奈々〔ヴァイオリン〕

令和6年

7月25日(木)

午前11時30分開演
(午前10時45分開場)



全席自由、チケットレスで気軽にご参加いただけます。ワンコイン(500円)をご用意のうえ、ぜひご来場ください。

- 会場：三重県文化会館 大ホール(津市一身田上津部田1234)
- 問合先：三重県文化会館チケットカウンター(TEL 059-233-1122)

三重県協同組合連絡協議会が協賛！

J.A.、漁協、生協、労福協、中小企業団体中央会が、三重県の協同組合の力を一つに結集し、地域のみなさまに貢献するため結成した「三重県協同組合連絡協議会(MJC)」の活動の一つとして、三重県文化会館主催のワンコインコンサートに協賛いたします。

国際協同組合デーとは？

世界の協同組合に携わる人々が、平和でよりよい社会を築くため、事業や活動の前進を願う日です。毎年7月の第1土曜日を記念日とし、1922年に国際協同組合同盟(ICA)により定められました。また国連も、1995年に同日を「協同組合の国際デー」と認定しました。



私が心を込めて作りました!!

尾藤常和さん

出荷しているもの

にんにく、唐辛子、青ネギ、白ネギ、瓜など季節の野菜



新鮮野菜をぜひどうぞ!!

退職後にいきいき農業大学で農業について基礎から学び、果菜彩へ出荷しています。年間を通して様々な季節の野菜を栽培し出荷しています。毎日欠かさず、畑に向いて生育状況を確認している尾藤さんは、「年中、畑に出て野菜と向き合い、出荷を楽しんでいます。丹精込めて栽培した新鮮な野菜をぜひどうぞ!」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↓D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	8		12		17
			D			
	6			13		15
2				11		
						C
		9				
3	7					16
4				14		
		10				B

→ エロのカギ → → →

- アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- いとこのお母さんです
- 空き店舗に〇〇〇〇募集の看板が付いた
- 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6月の第3日曜日は〇〇の日です
- ポシェットやリュックもこの一種
- 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 倉敷市の〇〇〇地区を歩いて回った
- 足が8本あります
- 手前の反対側

↓ タテのカギ ↓ ↓ ↓

- うちの〇〇〇〇〇〇は稲、裏作はキャベツです
- 時には相手の〇〇〇になって考えることも大切だ
- シカと大仏が有名な県
- 耕したり肥やしたりします
- カウボーイが首に巻きます
- スポーツ紙では打棒と書かれることも
- LDKのLです
- たる、おけにはめられています
- 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- もち米に具材を入れて炊いたもの
- 昭和の名曲『青い〇〇〇〇〇』。同名映画の主題歌としても知られています



4月号 CROSSWORD PUZZLE
答え・当選者
フリージア

- 渥美 保司さん (鈴鹿市五祝町)
- 北川 清美さん (// 野辺町)
- 澤田千加子さん (// 長澤町)
- 大原 善男さん (亀山市加太中在家)
- 服部 和子さん (// 能褒野町)

★応募総数54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:6月30日(日) 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)

- なす 6本
- 生姜 10g
- 米油 大さじ4
- 水 400cc
- * 白だし 大さじ4
- * 酒 大さじ2
- * 砂糖 大さじ2
- * 醤油 大さじ2
- * みりん 大さじ4
- ごま油 適量

作り方

- ① なすのヘタを切り落として縦半分に切り皮目に浅く2~3mm幅の切り込みを入れて水にさらします。生姜は千切りに。
- ② 水にさらしたなすを、ザルにあげてペーパータオルで水気をしっかり拭き取ります。
- ③ フライパンに米油と生姜を入れて弱めの中火にかけ、生姜の香りが出てきたら一度火を止めます。
- ④ なすを加えて全面に油をなじませたらなすの皮を下にして並べ、中火で再び火をつけます。
- ⑤ 全体的に焼き色がついたらなすをひっくり返します。火を少し弱め、焼き色がつくまでさらに2~3分焼きます。
- ⑥ 両面に焼き目がついたら水と*の調味料を加えて中火で煮ていきます。
- ⑦ 沸騰したら弱めの中火で10分ほど煮詰めます。
- ⑧ 最後にごま油を加えて火を止めそのまま30分ほど置いて味をなじませたら完成です♪



ポイント

なすは腸内環境を整える食物繊維が豊富。便秘の予防・改善や、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロールの吸収を抑制する働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

また、なすにはナスニンが含まれています。皮に含まれているポリフェノールの一種で濃い紫色の成分。抗がん作用が強く、動脈硬化や高血圧の予防、認知症予防にも効果が期待されています。できるだけ皮ごと食べるのがおすすめです。

アク抜きする時に長時間水にさらすと、カリウムやナスニンなどの水溶性の栄養素が流れ出してしまうので水にさらす時間は2~3分で大丈夫です。

大根おろしを加えたり、しめじなどを一緒に煮ても美味しいです。温かいままもいいですが、冷蔵庫で冷やして そうめんにかけて食べるのもおすすめです。旨みたっぷりです少し甘めの煮汁がそうめんによく合いますよ♪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



[元気に育ってね♪]
筋肉マンさん

● 家庭菜園にめざめました。
水やりから学んでいます!

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

晴天の空高くおよぐこのぼり
鐘兜もニコニコ笑う
大平いほ子

友達の孫勝ち起しきめて里帰り
我家にも来てひ孫飛びはねる
七里 寿子

遠方より登校の列眺むれば
黄色のカバー背のランドセル
前川美代子

夏野菜多種植えあと実り待ったけ
鳥や虫にもお裾分け
中根 鈴子

悩みなど無いと言ったら嘘になる
心配あるけど踏んばるほかなし
渡邊 嘉孝

新緑に当たりに一面包まれし
友と楽しむ蓼科の旅
加藤多恵子

俳句

社員証投げ捨てサーフボードかな
松井 政典

老令で孫の喜ぶ野菜植
佐野 笑子

花散らし舞ふが如しの風の乱
堤 啓司

笑顔満つ桜並木の通学路
大泉美恵子

遠足のあしたは晴れと言いつける子
矢田 悟

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



6月

8 土 無料年金相談会(総合相談センター)

果菜彩鈴鹿店 感謝祭

9 日 //

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)

15 土 果菜彩稲生店 感謝祭

16 日 //

22 土 果菜彩亀山店 感謝祭

23 日 //

27 木 無料税務相談会(国府支店)

葬儀事前相談会(加太店)

29 土 第38回通常総代会

7月

8 月 家庭訪問日

9 火 //

10 水 //

14 日 無料税務相談会(総合相談センター)

26 金 無料税務相談会(亀山支店)



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	25,729人
正組合員	12,783人
准組合員	12,946人
貯金残高	4,488億2,743万円
貸出金残高	720億3,009万円
長期共済保有高	5,845億5,744万円
購買品取扱高	4億2,656万円
販売品取扱高	2億2,796万円

令和6年4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5月24日(金)開催の第458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458回 理事会

- 第38回通常総代会「令和5年度事業報告」について
- 組合員向け資料「令和5年度事業報告書」について
- 令和5年度自己資本比率の算定結果について

編集後記

今年も小学生の田植え体験について取材に行かせていただきました。児童達が田植えを楽しむ様子と田植えができるよう支える各地域の皆さまの姿を拝見すると毎年、暖かい気持ちになります。いつか田植え体験を支える立場で活躍してもらえると素敵ですね!収穫時期には改めて取材に伺いますのでよろしくお願ひします♪(岸)

