

今月の特集

- 2 火災や自然災害から大切な家と家財を守る
建物更生共済 むてきプラス

情報BOX

- 4 ●令和6年産 果菜彩米について
●令和6年度米価格(概算金)について ほか

Monthly ニュース

- 6 ●麺に管内産の小麦を使用した夏季向けのラーメンを鈴鹿市長へ贈呈
●管内から良質和牛出揃う 第29回 鈴鹿市・亀山市肉牛枝肉共励会 ほか

営農ガイド

- 8 ●稲刈り後の管理(水稻)
●あなたもチャレンジ!家庭菜園(スイスチャード) ほか

ほっとNetwork

- 10 ●第3回フォトジェニックコンテストを開催します!
●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

09

よ

2024
vol.425

う

令和6年産 果菜彩米
大好評販売中!

建物更生共済



JAの建物更生共済で
火災はもちろん地震・台風等の
自然災害をはじめとする
様々なリスクに備えませんか？



日本では、台風や豪雨、地震などによって全国各地で被害が発生しています。8月には宮崎県で発生した地震を受けて気象庁より南海トラフ地震臨時情報が発表され、注意が呼びかけられました。日頃から自然災害に備えることへの重要性を改めて認識されたのではないのでしょうか。

今月の特集では、火災や自然災害から大切な家と家財を守る『建物更生共済 むてきプラス』をご紹介します！

火災はもちろん地震・台風等の自然災害にも備えられる住宅の保障

建物更生共済



住宅への備えを始めませんか？

ご契約例

(令和6年4月時点)

1,000万円プラン

- 保障の対象：建物(住宅物件)
- 火災共済金額1,000万円 ○満期共済金額50万円
- 協定共済価額1,000万円
- 保障期間30年(共済期間10年継続回数2回)
- 臨時費用共済金支払割合10%
- 実損てん補特約付 ○口座振替扱掛金

木・防火造の場合

月払共済掛金

4,930円

【参考】※1 1回継続後：4,588円
2回継続後：4,511円

耐火造B・Cの場合

月払共済掛金

3,411円

【参考】※1 1回継続後：3,151円
2回継続後：3,075円

満期共済金額

50万円

※1 継続特約を付加し、保障期間が20年、30年となる場合、継続後の共済掛金は継続時の共済掛金率で計算いたしますので、継続時の共済掛金が増減となる可能性があります。



建物更生共済

JAのむてきプラスなら

風災・ひょう災・雪災では
5万円以上の
損害がお支払い対象と
なります。

地震保障もセットの
JAのむてきプラスで
自然災害への備えをおすすめします

また**免責金額**の
設定は無いので
共済金が差し引かれる
こともありません!

※①～③のいずれかの場合に風水災等共済金をお支払いします。

① 風災・ひょう災・雪災または水災によって生じた損害の損害割合が5%以上の場合

② 風災・ひょう災・雪災または水災によって生じた損害(床下浸水による損害を除く)の損害割合が3%以上5%未満の場合

③ 風災・ひょう災・雪災によって生じた損害の額が5万円以上の場合

※地震等により損害割合が5%以上となる損害を受けた場合には、その損害に対して地震共済金をお支払いします。支払われる共済金は損害の額の50%が限度です。

※共済金のお支払いには所定の要件があります。



地震



雪災・ひょう災



地震による津波



火山の噴火・爆発



火災 ※1



建物外部からの物体の衝突または建物内部での車両の衝突 ※2



落雷



給排水設備に生じた事故による水ぬれ ※2



破裂または爆発 ※1



騒ぎょうその他これに類似する集団行動に伴う暴力行為または破壊行為

火災のほか、
地震や
自然災害
など幅広く
保障します。

※1 地震などによるものを除きます。
※2 自然災害によるものを除きます。



台風・暴風雨・竜巻



台風・豪雨による洪水

「建物の保障」と「家財の保障」を、
あわせて考えることが大切です。

建物保障のみに加入した場合、家財の損害は保障されません

こんな損害が全額自己負担に…



水災
洪水により土砂が屋内に流入し「家具」「衣類」「食器」が使い物にならなくなった。



地震
地震や津波により建物が全壊・流失しすべての家財を失った。



落雷
落雷により「液晶テレビ」「冷蔵庫」「パソコン」が故障した。



盗難
空き巣被害により大事にしていた「バッグ」「時計」「現金」が盗まれた。

意外と高い!!
家財・家具の総額

家財・家具の総額(例) **1,270万円**



※実際の総額は異なる場合があります。
大人2人、子供2人の4人家族
住宅面積(延べ面積)66㎡以上132㎡未満の場合

JA共済「家財簡易評価基準」



建物の保障 + 家財の保障 = **万全な保障**

建物保障と家財保障をセットで加入することで万全な保障に。

※共済の対象に含まれている場合

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

24241200126





今年もおいしい新米がとれました！みんなで食べよう地元のお米！！



令和6年産

果菜彩米

「果菜彩米」は食の安心、安全の取組みで三重県の定めた「人と自然にやさしい生産方式」にそって栽培された減化学肥料・減農薬の契約栽培米です。ファーマーズマーケット果菜彩へ是非お越しください。

1等米[30kg].....11,300円(税込)

2等米[30kg].....11,000円(税込)

獣害被害対策支援のご案内

助成要件

鈴鹿市・亀山市・四日市市から獣害被害対策に関する補助を受け、防護柵を設置した方

助成内容

行政が行う補助事業の補助残部分の50%または15万円いずれかの低い額とする。ただし、行政から交付される補助金額の50%を上限とする。

お問い合わせ先：営農指導課 電話059-384-1126

令和6年度 無料 税務相談会 開催のご案内

ご活用ください！

10/11金・12/3火.....白子支店

10/25金・12/20金.....国府支店

11/10日.....総合相談センター

11/22金.....亀山支店

相談時間 午前10時～午後3時30分

担当 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。

JA-SS

JASS-PORT鈴鹿(JA-SS)から

プリペイドカード(プリカ)取扱廃止のご案内

日頃はJA-SS給油所をご利用いただき、厚く御礼申しあげます。さて、キャッシュレス決済方式の普及により、給油プリカの取扱いを廃止いたします。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

《終了日》令和6年9月30日

プリカ給油の終了

※終了日までにご使用をお願いいたします。

お問い合わせ：JASS-PORT鈴鹿 鈴鹿市地子町1268 TEL059-340-6111



おひつじ座
3/21～4/19

全体運

考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒してくれます。観劇にツキ



おうし座
4/20～5/20

全体運

実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると◎





令和6年産 米価格(概算金)について

●上段：60kg(1俵)換算 ●下段()：30kg紙袋 単位：円(消費税込み)

品 種	流通区分	1等	2等	3等
コシヒカリ	J A 米	18,000 (9,000)	17,500 (8,750)	16,500 (8,250)
	一 般 米	17,700 (8,850)	17,200 (8,600)	16,200 (8,100)
キヌヒカリ	J A 米	16,600 (8,300)	16,100 (8,050)	15,100 (7,550)
	一 般 米	16,300 (8,150)	15,800 (7,900)	14,800 (7,400)
みえのゆめ	J A 米	16,200 (8,100)	15,700 (7,850)	14,700 (7,350)
	一 般 米	15,900 (7,950)	15,400 (7,700)	14,400 (7,200)
三 重 2 3 号	J A 米	16,500 (8,250)	16,000 (8,000)	15,000 (7,500)
そ の 他	J A 米	16,200 (8,100)	15,700 (7,850)	14,700 (7,350)
	一 般 米	15,900 (7,950)	15,400 (7,700)	14,400 (7,200)
も ち 米 全 品 種		10,000 (5,000)	9,200 (4,600)	8,200 (4,100)

※JA米とは、種子更新米および生産履歴の確認された出荷米になります。

※水分加算米(15.1%~16.0%)は、上記価格より1俵当り200円減額いたします。

※JA米価格にはJA米奨励金として1俵あたり300円を含みますが、後日支払いとなります。

※大口出荷奨励金として出荷数が100俵以上の場合、後日別途支払いいたします。(100俵以上100円、500俵以上200円、1,000俵以上300円)

※集荷特別対策奨励金として出荷数が200俵以上の場合、大口出荷奨励金とは別に後日別途支払いいたします。

(200俵以上100円、500俵以上200円、1,000俵以上400円)

※もち米については、JA米奨励金対象外です。

※上記価格は概算金ですので、販売終了後確定次第、最終精算いたします。

JAバンクアプリプラス 新登場!

いつでも手続き
できるぞう。

アプリで全部できるぞう。



振込・振替



カードローン※

税金・
各種料金の
払込み
(ページ)住所・電話番号
変更
アプリで完結!
来店・郵送不要JAバンクを初めて
ご利用の方に口座開設※
アプリで完結!
来店・郵送不要

通勤中に



休憩中に



帰宅後に

JAバンクアプリプラスの
ダウンロードは
こちらから。口座開設と合わせて、
JAカード(単機能型)への
お申し込みもできます!※JAによってお取扱いで
きない場合や、一部機
能に制限を設けている
場合、対象商品・案件が
異なる場合があります。ふたご座
5/21~6/21

Ⅱ 全体連

戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます

かに座
6/22~7/22

Ⅲ 全体連

せつかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です

12 つくも農日
つかり農日



左から林常務、末松市長、谷口組合長

麺に管内産の小麦を使用した 夏季向けのラーメンを鈴鹿市長へ贈呈

7/19

7月19日、鈴鹿市の末松則子市長を表敬訪問し、新発売したもちもちラーメン第2弾『ざるラーメン』・『担々麺』・『汁なし担々麺』を贈呈しました。昨年12月に第1弾「しじみ醤油味」・「しじみ塩味」・「とんこつ味噌味」を発売して以降、管内産の小麦 あやひかり・ニシノカオリを独自の割合で配合した麺がもちもちとした食感と喉ごしの良さが評判で人気商品となり、暑い夏に合うラーメンを開発しました。

果菜彩各店舗で、各一袋2食入で『ざるラーメン』は360円(税込)、『担々麺』・『汁なし担々麺』は各400円(税込)で好評販売中です。

7月中旬~

主産地の端境期埋める 栗系カボチャ「鈴鹿マロン」出荷

カボチャの主産地である北海道産や九州産の端境期を狙い、JA鈴鹿加工野菜部会が栽培を進めてきた商社向け栗系カボチャの出荷が7月中旬から始まりました。カボチャは、青果物商社に出荷し、同社より「鈴鹿マロン」のブランドで販売されました。

当JAでは、2013年から茶・花木の複合品目の一つとしてカボチャ栽培の普及と産地化に向けて取り組んできました。本年度は部会員20名が栽培し、約130トン以上の出荷となりました。



鉄コンテナで出荷されたカボチャを確認する当JA職員

2 収穫を
せむに

12 つくも農日
つかり農日

2 収穫を
せむに

12 つくも農日
つかり農日



無人ヘリで効果的に防除を行いました

地域全体でカメムシの適期防除 無人ヘリで共同防除

7月中旬~

水稻の品質向上に向けて7月中旬から管内各地の営農組合がカメムシ・いもち病の水稻共同防除を行いました。無人ヘリによるカメムシ・いもち病防除の空中散布を行うことで大幅に作業時間を短縮できることに加え、広範囲を同時防除することで高い防除効果を発揮します。

当JA管内では、各地の営農組合等が5カ所で約160畝で共同防除を行っています。

7/26

米検査に備え 検査基準を確認

7月26日、本店と西部営農・資材センターで農産物検査員技能確認研修会を開きました。農産物検査員の検査技術の維持・向上と厳正な米検査を行うことを目的に8月からはじまる米検査前に行っています。検査員資格を持つ職員41人が参加し、等級格付け基準、見直し点など再確認しました。

サンプル米を用意し、水稻うるち玄米20点、水稻もち玄米5点、醸造用玄米5点、計30点のサンプルをもとに被害粒、未熟粒、着色粒の含有割合などで判断し、1等、2等、3等、規格外の格付をしました。



格付けする当JA職員

4 質の高い教育を
みんなに

12 つくも農日
つかり農日

し し 座
7/23~8/22

全体運

おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉

おとめ座
8/23~9/22

全体運

パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに



Monthlyニュース

2024.09

6

2 和食を
せむに

12 つくも責任
つかう責任



左から、なかお畜産 中尾さん、当JA林常務、一本松畜産 岡島さん

管内から良質和牛出揃う 第29回 鈴鹿市・亀山市肉牛枝肉共励会

7/26

7月26日、JA全農みえ松阪食肉センターで第29回鈴鹿市・亀山市肉牛枝肉共励会が開催されました。

共励会には管内より雌の黒毛和種8頭が出品され、担当者がロース面積や形状、皮下脂肪量、歩留など肉質を審査しました。厳正な審査の結果、肉質の素晴らしい枝肉を出品されたなかお畜産が金賞、一本松畜産組合が銀賞を受賞されました。

7/29

長太支部女性部発足 意見を出し合い活動

7月29日、今年度新たに発足した長太支部女性部が初の活動となる料理教室を開催しました。当日は、会員3名と講師、当JA職員が参加し、柚子のシフォンケーキ、スフレパンケーキ、杏仁プリンを協力して完成させました。

支部長を務める藤井幹子さんは、「会員同士で意見を出し合い、楽しく活動を行っていきたい。」と話しました。当JAでは、活動内容の提案や講師の紹介を行うほか、活動費用の一部を助成するなど活動のサポートを行っており、現在、計16支部が活動しています。



協力して料理を完成させました

3 すべての人に
健康と福祉を

11 暮らしに
寄り添う

4 食の文化・食育を
あなごに



親子で協力して料理する参加者

夏の親子料理教室 食と農に興味を！

7/31

7月31日、食農教育の一環として親子で参加できる料理教室を開催し、小学生の児童10人と保護者10人が参加しました。

参加者は、当JAが開校する「いきいき農業大学」の研修圃場できゅうり、ナス、ピーマンなど夏野菜の収穫を体験し、調理場となる食彩工房味夢〜みらい〜へ移動しました。料理教室では「家の光」のレシピを参考に夏野菜のピラフ、ナスのひき肉はさみ焼き、たたきキュウリのネギ塩ゴマ油あえなどをメニューとして親子で協力しながら調理し、完成させました。

8月上旬

鈴鹿産ブドウ クインニーナ・シャインマスカット 出荷はじまる

8月上旬、盆前出荷を目指す鈴鹿産ブドウ「クインニーナ」「シャインマスカット」の出荷が始まりました。鈴鹿市椿一宮町にある(株)鈴鹿の七樹のハウスを巡回し、出荷を控えるブドウの生育確認を行いました。房の大きさや着色の進み具合も順調で予定通り需要の多い盆前から出荷を行いました。同社で農園管理を担当する加藤諒さんは「鈴鹿産のブドウをぜひ、味わってほしい。良質なブドウの栽培を目指して今後も取組んでいきたい。」と話しました。



ブドウの生育を確認する加藤さん

2 和食を
せむに

12 つくも責任
つかう責任



水稲

稲刈り後の管理

●水田の土づくり

稲わらのすき込みは土壌を膨軟にし、根張りを良くするほか、稲が多量に必要なケイ酸分の補給を行うことにもなり、すき込み時期が早いほど、稲わらが腐りやすくなります。また、基本的に石灰窒素の施用は年内に行い、10a当たり10～20kg程度が目安です。

ケイ酸分の補給については、稲ワラだけでは不足するのでケイ酸分の補給も兼ねて農力アップ(10a当たり100kg)などの土壌改良剤を施用してください。

●稲刈り後の除草

水田の多年生雑草の多くは秋に繁殖器官を形成します。つまり、収穫後の耕耘や除草剤で多年生雑草を減らすことができます。

まず、ロータリー耕による方法では雑草を全滅させるまではできませんが、毎年続けることにより確実に多年生雑草を減らすことができます。

除草剤による方法は、散布適期を逃すと効果が半減するので早めに行うことを心掛けてください。また、雑草の種類によって、ある時期を過ぎると種などが作られてしまいますので、別表を参考にして散布してください。

ミズガヤツリ	9月下旬まで
マツバイ、セリ キシウスズメノヒエ	10月下旬まで
イボクサ	9月下旬まで

茶

秋の管理作業

これからの茶園管理は、次年度の一番茶の収量・品質に多大な影響を与える重要な時期になります。

●病害虫対策

9月の防除は炭そ病・ハダニ・ウンカ・スリップス・ハマキ・ホソガに対する注意が必要です。今後の天候、茶園をよく観察し、多発が予想される茶園では、早めに防除を行ってください。

また、クワシロカイガラムシの2回目の幼虫発生時期(7月下旬頃)に防除を逃した茶園は三番茶芽の生育が悪く

なっていますので、3回目の幼虫発生時期になる9月中～下旬頃の防除適期には防除を行うようにしてください。

なお、秋番茶を摘採する茶園は農薬の使用基準に十分注意してください。

※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

●秋肥の施用

来年の一番茶の養分貯蔵のために重要です。長期間、肥料吸収をさせるため有機質配合肥料などの肥効の長いものを施用してください。

花木

ツツジグンバイムシ

●被害の様子

成虫、幼虫ともに葉裏に生息し、葉の養分を吸収します。そのため葉は、表から観察すると白いカスリ状になっており、ツヤも失われています。発生が著しい場合、葉はカスリ状から黄変し、落葉してしまいます。この状態の株は葉も少なく、翌年の開花数は減少します。

ツツジグンバイムシの成虫は、体長3～4mmほどの軍配状なので確認しやすいですが、幼虫の場合、肉眼ではほとんど見えないぐらいの小ささです。

●虫の生態と防除

雑草の中や木陰で越冬した成虫は、4～5月頃から現れて、秋までに4～5回の発生を繰り返します。卵は葉裏の表皮の下に一粒ずつ産みつけられ、4～5日でふ化し、幼虫は葉の養分を吸収しながら数回脱皮して約20日間で成虫になります。高温乾燥下で発生が多くなります。

防除方法は、アクトラ顆粒水溶剤を発生初期から散布してください。成虫も幼虫も葉裏に生息しているので、葉裏まで丁寧に散布するよう心掛けてください。

12ヶ月
頒布会

三重県下JAが自慢の味をお届け

JA三重のめぐり米

皆様に県内各地の美味しいお米を届けようと、各JAが厳選した生産者・生産者団体の **お米を月替わりで12ヶ月間お届けする企画です。**ご注文・お問合せは、最寄りの支店で受け付けております。

毎月統一価格
5kg 3,000円 (税込)
(2,778円税別)

(JA 鈴鹿) 6年産 **10月**
コシヒカリ

宮坂 利樹さん
地域の中心的な担い手として、亀山市北東部地区をメインに米作りに携わっています。清らかな水と肥沃で良質な土壌で栽培し、管理も徹底して作った美味しいお米をご賞味下さい。

(JA みえなか) 6年産 **11月**
きぬむすめ

土夢パワーファーム
元氣な一志の農業を目指す!を合言葉に、社員一同心を込めて栽培しています。コシヒカリに負けないきぬむすめの食味や香りを是非一度お試し下さい。



い て 座
11/23～12/21

全体運

消んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉



や ぎ 座
12/22～1/19

全体運

運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉



営農ガイド

2024.09



スイスチャード

カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ(不断草)といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15～20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

【品種】「アイデアル」(サカタのタネ)、「ブライトライト」(タキイ種苗)は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

【畑の準備】事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます(図1)。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】10～30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします(図2)。1粒の種(種球)から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

【間引き・追肥】発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

【収穫】えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40～50日、夏まきで30～40日、秋まきでは40～60日で、草丈が20cmくらいから収穫します

(図3)。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを40～50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

図1 畑の準備

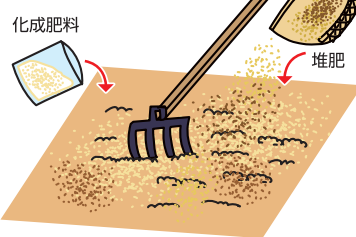


図2 種まき(じかまき)

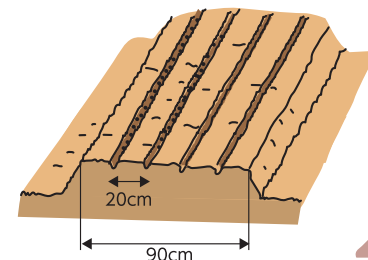
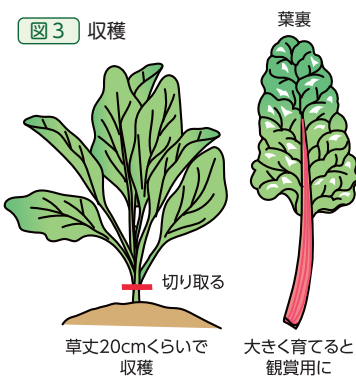


図3 収穫



栽培カレンダー (スイスチャード)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■		●	■		●	■		
	春まき			夏まき		秋まき				
中間地	●	■		●	■		●	■		
暖地	春まき			夏まき		秋まき				

● 種まき (じかまき) ■ 生育 ■ 収穫

秋冬野菜栽培応援セール!!

令和6年10月14日(月)～10月20日(日)

肥料

- ビタコンペレット 15kg 店頭価格 ¥630のところ **599円(税込)**
- 農力アップ 20kg 店頭価格 ¥1,285のところ **1,230円(税込)**
- 園芸化成682 20kg 店頭価格 ¥2,799のところ **2,599円(税込)**
- スミリンコンパル 20kg 店頭価格 ¥1,221のところ **1,149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

うお座
2/19～3/20

全体運

急がば回れ。結果だけを求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり

いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好

募集期間
令和6年9月1日(日)～10月27日(日)

募集内容
JA鈴鹿管内で撮影された食と農の
魅力が伝わる写真
※料理をしている、食べている、農に触れる
写真など

応募方法
①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号
④写真のタイトル ⑤写真の説明を入力
の上、下記アドレスへメールにて送付してください。

soumu4@suzuka.jamie.or.jp

※1人につき複数応募可能としますが写真の容量は5MBまでとなります。

作品展示
11月9日(土)・10日(日)開催予定の第63
回のうきょうまつり会場内で受賞者
の写真を展示します。

賞品
◎金賞……………1名
《6次産業化商品詰合せ》
◎銀賞……………2名
《果菜彩商品券 1,000円分》

※受賞者には11月中旬に
賞品をお渡しいたします。



注意事項

- 人物が写っている場合は必ず被写体に許可を得てからご応募ください。
- 応募いただいた写真は当JAの広報活動(広報誌やホームページなど)で使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。



私が心を込めて作りました!!

カネスエ製麺所 勝山さん

出荷しているもの

そうめん、鈴鹿抹茶めん、うどんなど

県内産の小麦を使用した自慢の商品をぜひどうぞ♪

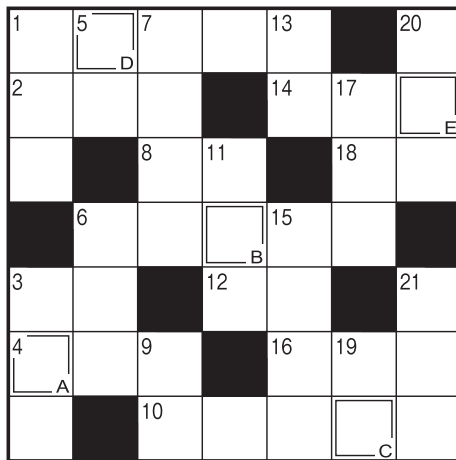
そうめんやうどんを中心に、薄力粉、強力粉など県内産の小麦を使用した商品を揃えています。店内にアレンジレシピも掲示していますのでぜひ参考にしてください。カネスエ製麺所の勝山さんは「当社は地元密着型企业として創業100年以上の歴史があります。安心・安全で美味しい自慢の商品をぜひどうぞ!」と話してくれました。



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名様に粗品を差し上げます。



7月号 CROSSWORD PUZZLE
答え・当選者
サルスベリ

- 古山 一男さん (鈴鹿市下大久保町)
- 鈴木 千春さん (// 稲生西)
- 萩野 りみ子さん (// 東玉垣町)
- 河村 玲子さん (亀山市木下町)
- 佐野 民子さん (// 下庄町)

★応募総数43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:9月30日(月) 当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

→ヨコのカギ→

- ①9月2日は〇〇〇〇〇〇の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ②ドミノとかドファラとか
- ③握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥前身は江戸です
- ⑧敬老の日には〇〇へ日本酒を贈った
- ⑩素晴らしい考えのこと
- ⑫南の島に似合う植物
- ⑭〇〇〇手振りを交えて説明した
- ⑯急須のお茶を注ぎます
- ⑱ノブを持ってあげます



↓タテのカギ↓

- ①わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③「」や()のこと
- ⑤長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥アキアカネ、オニヤンマといえは
- ⑦からすみはボラなどの〇〇〇〇を加工したものです
- ⑨食パンのふちの部分
- ⑪筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬派手なところがありません
- ⑮明日の授業に備えて〇〇〇〇をした
- ⑰房で売られる果物
- ⑲神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳天竺牡丹(てんじくばたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑一時的に寝ること



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(4人分)

●ゴーヤ(緑)	1本
●ゴーヤ(白)	1本
●豚肉	300g
●木綿豆腐	300g
●にんにく	2かけ
●塩こしょう	適量
●片栗粉	大さじ2
●米油	大さじ2
●鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
●醤油	小さじ1
●かつお節	適量
*塩	小さじ2
*砂糖	大さじ2

ゴーヤ チャンプルー

簡単♪
ほろ苦♪

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分になり、種とワタをスプーンで取り除いて5mmくらいの薄切りにします。
- 2 切ったゴーヤに*の塩と砂糖を振りかけて全体に馴染ませ、5～10分ほどそのまま置いておきます。
- 3 ゴーヤから水分が出てきたら、水洗いして水気をきっておきます。
- 4 豆腐はキッチンペーパーで水をきって食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにします。
- 5 豚肉に塩こしょうをして片栗粉をまぶします。
- 6 フライパンに米油(大さじ1)を熱し、にんにくと豚肉を炒めて、火が通ったらいったん取り出します。
- 7 同じフライパンに残りの米油を熱し、ゴーヤを入れて中火で炒めます。
- 8 ゴーヤがよく炒まったら豚肉を戻し、豆腐を加えて優しく炒め合わせます。
- 9 鶏がらスープの素を加えて全体に馴染ませたら醤油・塩こしょうで味を調えます。
- 10 器に盛ってかつお節をたっぷりかけたら完成です♪

ポイント

ゴーヤはビタミンCが豊富で疲労の回復に効果的。高血圧の予防に効果のあるカリウムもたくさん含まれています。さらにゴーヤの苦味成分「モルデシン」には食欲増進効果や胃腸の粘膜の保護、血糖値を下げる効果もあって夏バテ対策にぴったりな野菜なんです。

ゴーヤの苦味を抑えたい時は、切った後に塩と砂糖で揉み込みます。水分と一緒に苦味が出てきて同時にゴーヤ自体に塩と砂糖で味が付くので苦みが和らぎます。油と一緒に加熱することでさらに苦味が抑えられて食べやすくなります。マヨネーズを少し加えるとよりまろやかになりますよ♪ゴーヤは油との相性がよいので、炒め物など油で調理することで脂溶性の栄養素の吸収率がアップします。

今回使った白ゴーヤは苦味が少ないので薄くスライスしてサラダなどにもおすすめです♪しっかりと栄養をとってまだまだ厳しい残暑を乗り切りましょう♪

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



【双子きゅうり】
べーやんさん

- 朝、収穫に行ったら双子きゅうりちゃん発見!
最初は、分からず手にとって初めて気づきました。

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

空蟬はラジオオラスの葉を掴み
まだ登らんと上を向きおり
みや子
断捨離も何から始める戸惑いに
執着詰まり手先も止まる
渡邊 嘉孝
朝空に秋を告げるかいわし雲
そろそろ身を引く過酷な猛暑も
加藤多恵子
高齢者後期になりて今思ふ
らしくらしさで余生楽しむ
前川美代子
寒い朝早く夏きて思うけど
暑いのもいや秋風吹いて
大平いほ子
森が未だねむりに静まる早朝を
雲を散らして朝焼けの燃ゆ
森下きみ子

俳句

暑い夏夕方散歩算の上
服部みつえ
外暑し内にて憩う三線音
大泉美恵子
そよ風に揺れ動く竹秋を待ち
佐野 笑子
美男子な案山子の腕の太きこと
松井 政典
超猛暑疲れしおれし庭野菜
佐野 誠一
短歌・俳句コーナーの投稿方法は、
裏表紙をご覧ください。



EVENT CALENDAR

行事カレンダー

9月

- 1 日 無料税務相談会(総合相談センター)
- 7 土 無料年金相談会(総合相談センター)
果菜彩米 新米イベント 果菜彩各店舗
- 8 日 //
- 9 月 家庭訪問日
- 10 火 //
- 11 水 //
- 12 木 植木市(初市)
- 14 土 果菜彩鈴鹿店 感謝祭
- 15 日 //
- 20 金 無料税務相談会(亀山支店)
- 21 土 果菜彩稲生店 感謝祭
- 22 日 //
- 植木市
- 28 土 果菜彩亀山店 感謝祭
- 29 日 //

10月

- 7 日 家庭訪問日
- 8 火 //
- 9 水 //
- 12 土 植木市(秋季大市)
- 19 土 無料年金相談会(総合相談センター)
- 22 火 植木市

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
●イスのサンケイホール鈴鹿(鈴鹿市民会館)
10/7日・9水・10木・12土・13日・14日
●亀山市文化会館
10/16水・17木・18金

わたしたちの



組合員数	25,764人
正組合員	12,782人
准組合員	12,982人
貯金残高	4,479億3,907万円
貸出金残高	741億4,569万円
長期共済保有高	5,791億6,698万円
購買品取扱高	17億3,073万円
販売品取扱高	23億5,373万円

令和6年7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8月27日(火)開催の第460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460回 理事会

- お客さま本位の業務運営に関する取組方針の一部変更について
- 令和6年度産米価格(概算金)について
- 令和6年度産米概算金支出枠の設定について

編集後記

令和6年度の新米が果菜彩各店舗で販売中です。管内各地で稲刈りを行う風景を目にされたのではないのでしょうか。生産者の皆さんがこの暑さの中、一生懸命収穫したお米をぜひご賞味ください!まだまだ暑さは残りますが秋はもうすぐです。暑さ対策を行って乗り切りましょう!(岸)

