

今月の特集

- 2 カボチャの生産に取り組む加工野菜部会
生産者とJAが連携しブランドカボチャ「鈴鹿マロン」誕生!!

情報BOX

- 4 ●令和8年度 職員募集のご案内
●JAバンク フレッシュヤーズ応援キャンペーン ほか

Monthly ニュース

- 6 ●地元産『大豆』『米』を使用 30年以上続く味噌作り教室を開催
●支部内の意見を積極採用 タイの伝統工芸カービングを学ぶ ほか

営農ガイド

- 8 ●健苗づくりのポイント(水稻)
●あなたもチャレンジ!家庭菜園(ピーマン) ほか

ほっとNetwork

- 10 ●JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!
●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

03

よ

2025
vol.431

う

農業機械の自動操舵を高精度化する RTK基地局を整備センターへ設置しました!

RTK(リアルタイムキネマティック)は、位置情報に30%程度の誤差が生じてきたGNSS(衛星測位システム)の精度を高め、誤差をわずか3%程度の精度の高い位置情報を取得することができ、自動操舵システムを搭載した農業機械であれば経験の浅い農家や従業員でも精密な機械操作が可能となります。重複作業の回避や燃料代の削減、操作疲労の低減を実現し、生産効率の向上が期待できます。[ご利用案内は本誌6ページに掲載]



FJD農機自動操舵システム



栗のような
風味と食感が
好評!

生産者とJAが連携し ブランドカボチャ

鈴鹿マロン 誕生!!

Suzuka Maron

加工野菜部会が加工、業務向けとして生産してきた「カボチャ」は、品質の良さが評価され、ブランドカボチャ「鈴鹿マロン」としてスーパーなどの小売り向けとしても需要を伸ばしています。

今月の特集ではカボチャの生産に取組む加工野菜部会を紹介します!



加工野菜部会 について

ライフスタイルの変化に伴う食に対する簡便志向の強まりや外食チェーン化の進展による加工・業務用野菜の需要の高まりを背景に農家経営を支える複合品目として加工用カボチャ・ハクサイの生産をJAが提案し、平成25年に部会を設立しました。

当初、10名の生産者が約2%の面積で取組みをはじめました。以降、新規就農者や規模拡大に取組む生産者に必要な資材費などを当JA独自の営農振興基金を通じて支援したほか、営農指導員の圃場巡回や研修会を開き、栽培技術の向上を図ってきました。会員は年々増加し現在では、50名の生産者が約22%の面積で生産に取組んでいます。



夏の端境期を狙った カボチャの生産



4月中旬から始まる定植作業

国内の主なカボチャの主産地である九州、沖縄地域では、1月～5月に、北海道では8月～12月に収穫されるため、その端境期となる夏の需要を狙って出荷しています。

また、青果物商社との長期契約により販売価格が一定し、経営の見通しの立てやすいことや鉄製コンテナで出荷することで箱詰めにかかる費用と労力を大幅に低減できるなどの利点があります。

部会では研修会や圃場巡回による営農指導、情報共有を行うほか、出荷前に目ざろえ会を開いて規格の統一を図り、傷あり果、日焼け果などをしっかり選別しています。

こうした品質の徹底や取引先の要望に応じた品種の導入などもあり、小売り向けの高単価での取引に繋がっています。主力銘柄は栗のようなホクホク感と甘みが特徴のブランドカボチャ「鈴鹿マロン」として県内や東海圏のスーパーなどに流通しています。取引価格は、部会発足時に比べ5割ほど高い水準です。

加工用から 高単価の小売り用へ



ハウスを巡回し発芽状況を確認

加工野菜部会担当：営農指導課 谷口昌志営農指導員

今年度は部会員のうち20戸が10%でカボチャを栽培し、過去最高となる130ト(約65,000玉)を出荷しました。部会では生産増加を目指し、栽植本数を10%当たり200株から350株～400株に増やすほか、1玉ごとに新聞紙で覆い日焼け果を防止するなど収量向上に努めています。また、地域の農業改良普及センターとも協力し栽培暦を作成するなど対策を講じて秀品率と反収増加を図り、「鈴鹿マロン」ブランドの確立を推進し、安定栽培に繋げていく方針です。





令和
8年度

職員募集のご案内

新卒及び既卒採用(令和8年4月入組)の正職員について下記のとおりご案内いたします。

- 01 応募職種 | 【総合職】各事業の全般業務
【専門職】専門知識を必要とする業務
- 02 応募資格 | ①令和7年4月から令和8年3月の間に大学院もしくは4年制大学を卒業見込の方
②令和7年4月から令和8年3月の間に短期大学もしくは専門学校を卒業見込の方
③令和3年3月から令和7年3月の間に大学院もしくは4年制大学、短期大学、専門学校を卒業された方
- 03 初任給 | ●大学院/大学卒 220,000円 ●短大/専門学校卒 205,880円(令和7年初任給)
- 04 賞与 | 年3回(5、6、12月) 基準6ヵ月(令和6年度実績) ※勤続1年目に限り、調整あり
- 05 募集人員 | 正職員若干名
- 06 提出書類 | ①履歴書(写真貼付) ②卒業見込証明書 ③成績証明書
- 07 応募締切 | **令和7年5月30日(金)必着**(郵送又は持参)
- 08 提出先 | 〒513-8650 三重県鈴鹿市地子町1268 鈴鹿農業協同組合 総務部 人事教育課

中途採用も
随時受付中!

●採用説明会等、随時受付中!!(詳細はマイナビ2026に掲載中)

詳しくは人事教育課までお問い合わせください。 ☎059-384-1130

女性におすすめの講座、たくさんご用意しました!!

すずか 女性大学

第13期 受講生募集



お仕事や子育て、家事など毎日忙しく過ごしている貴女

たまにはゆっくり **自分のための時間** を取りませんか。

入学特典

JA鈴鹿ファーマーズマーケット
果菜彩商品券
1,000円分を
プレゼント!



すずか女性大学 募集概要

- 受講期間 2025年5月～2026年3月 全10回
- 受講対象者 JA鈴鹿管内に在住の女性
20～55歳までの方なら、どなたでも受講いただけます
- 募集定員 50名 ※定員に達し次第、
締め切らせていただきます
- 入学金 2,000円 開校式当日に納入いただけます

※カリキュラムによっては別途材料費が必要になります。
※途中退学時の返金はいたしません

お申し込み
方法

お申し込み期限

2025年4月25日(金)

JA鈴鹿WEBページ
「女性大学」お申し込み画面から応募

WEBお申し込みはコチラ



ご不明な点などお問い合わせは下記の番号まで!

お問い合わせ：生活福祉課 TEL059-384-1123



おひつじ座
3/21～4/19



上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして



おうし座
4/20～5/20



少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて





プレッシャーズ 応援 キャンペーン

期間

令和7年2月1日

～5月31日

JAバンクで
はじめよう

for your Dream.

JAバンク

新規でJAバンク三重を給与振込口座にご指定いただくと



三重県下JAバンクイメージキャラクター

栗山千明さんQUOカードPay

4,000円分プレゼント!

対 象 令和7年2月から6月にJAバンクの口座にて新規で5万円以上の給与のお受取りをされた方

申込方法 JAバンク三重HP [JAバンク三重](#) または右記二次元コードよりお申込みください。



*本キャンペーンは三重県下JAバンクの企画です。*お申込みはお一人様1回とし、三重県内在住の個人のお客様に限ります。*プレゼント内容およびデザインは変更する場合があります。*キャンペーン期間中に上記申込方法によりお申込みいただいた方のみ対象となります。*プレゼントはお一人様1点とし、プレゼントの発送は諸般の事情により遅れる場合があります。*給与振込の新規契約に伴う“本キャンペーン”と“JAバンクご利用特典”の併用は不可です。*プレゼント発送時期:令和7年4月以降順次*詳しくはお近くのJAバンクの窓口へお問合せください。

お問い合わせ：最寄りの支店または金融推進課 TEL059-384-1114

SATSUKI
HOT
SPRING

さつき温泉

入場料金改定のお知らせ

日頃より鈴鹿さつき温泉をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当施設は、お客様の満足度向上に努め、経営努力を重ね、料金の維持に努めて参りました。しかしながら、昨今の光熱費などの物価高の影響は大きく、今後も厳しい状況が続くと予想されます。

引き続きお客様へ安心安全を提供するため、令和7年4月1日より下記のとおり入場料金を改定させていただくことになりました。

今後も、サービス向上に努めて参りますので、諸事情をご理解いただき、当施設のご利用を賜りますようお願い申し上げます。

料金
改定

- 大人入場料 550円⇒ 650円
- JAF会員 500円⇒ 600円
- リロクラブ会員 500円⇒ 600円
- 免許返納者 450円⇒ 550円
- 回数券(11枚綴り) 5,500円⇒ 6,500円

料金
据置

- 小人入場料 200円⇒変更なし
- パスポート会員年会費 変更なし

令和7年
4月1日より

無料税務 相談会

◆白子支店 4/11金・6/12木

◆国府支店 4/24木・6/26木

◆総合相談センター 5/11日

◆亀山支店 5/23金

◆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。

ふたご座
5/21～6/21

II 全体運

手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです

かに座
6/22～7/22

III 全体運

周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で

2 料理を
その日に

11 住み分けられる
農家暮らし



ミンチ状にした大豆等を団子状に丸める参加者

地元産『大豆』『米』を使用 30年以上続く味噌作り教室を開催

1月上旬~
2月上旬

1月上旬から2月上旬にかけて津賀町にある農産物加工施設「食彩工房味夢～みらい～」で地元産の大豆や米を使用した味噌作り教室を開き、期間中は、337名が参加しました。

合成保存料や化学調味料を使用せず、安全・安心で美味しい自家消費用の味噌作りが出来ると当JAで30年以上続く人気の企画です。

1/15

鈴鹿さつき温泉 救急法講習会を開催

1月15日、津賀町にある鈴鹿さつき温泉で救急法講習会を開きました。正しい知識と技術を身に付け、緊急時に必要な手当てができるように毎年行っています。

当日は、鈴鹿市中央消防署職員と鈴鹿市女性消防団Hiまわり(ひまわり)が講師となり、AED(自動体外式除細動器)の使用方法や救急隊員が到着するまでの初期行動を学んだほか、心臓マッサージなどの心肺蘇生法を実習し、緊急時の対応方法について理解を深めました。



心臓マッサージを実践する職員

3 下TOWNに
健康と福祉を

4 質の高い教育を
みんなに

RTK基地局を設置 スマート農業技術で地域農業を後押し

1/16



正確で精度の高い作業を確認する生産者と当JA職員

トラクターや田植え機、ドローンなどの自動操舵を高精度化するRTK基地局を整備センターに設置しました。当JAの管内全域で活用が可能となり、情報通信インフラを整備することで地域農業を後押ししていきます。

1月16日に生産者の協力のもと、正確な農作業を実現するFJD農機自動操舵システムを設置したトラクターで耕起作業を実演しました。正確で精度の高い作業が出来ることが確認できました。作業の効率化やコストの低減に繋げ、生産効率の向上を図れるよう自動操舵システムの普及に努めていきます。

RTK基地局

農機自動操舵システム

ご利用のご相談、お申し込みは、
整備センターまで!

TEL.059-379-5510



RTK基地局を設置し、情報通信インフラを整備しました

4 読の多い読者を
みんなに



カービングを学んだ一ノ宮地区女性部の皆さん

支部内の意見を積極採用 タイの伝統工芸カービングを学ぶ

1/30

1月30日、一ノ宮地区女性部はカービング教室を一ノ宮支店で開催し、15名が参加しました。カービングは、タイ料理に使用されるタイの伝統工芸のひとつで、作り方を学びたいという部員の声がかきかけて今回初めて講座を開催しました。

当日は、タイでカービングを学んだ「カービングアトリエプラス」の若山智恵さんを講師として招き、カービング用の固形石鹸を用意してナイフの入れ方などポイントを学び、花びらをデザインし、最後にビーズで装飾してオリジナルのバッグを完成させました。

1/31

第36回鈴鹿農協肉牛枝肉共励会を開催 管内から良質和牛出揃う

1月31日、JA全農みえ松阪食肉センターで第36回鈴鹿農協肉牛枝肉共励会を開催しました。

共励会では雌の黒毛和種8頭が出品され、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、良質な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。



左から一本松畜産組合 岡島さん、当JA林直樹常務、なかお畜産 中尾さん

2 読者を
ゼロに



12 つくる責任
つかう責任



3 すべての方に
読者の声をもと

11 読者の声をもと
まちづくりを



最新農機の性能を確認する生産者

農機・自動車・生活感謝祭を開催 農業とくらしの充実をサポート

1/31・
2/1

1月31、2月1日の2日間、鈴鹿市津賀町にある西部カントリーエレベーターで農機・自動車・生活感謝祭を開催しました。日頃のご愛顧に感謝の意を込めて毎年恒例で開催しています。

会場には最新の農業機械、お買い得な中古農機、自動車、生活用品、農業用・生活用資材を展示し、当JA職員や各メーカー担当者が特徴などを説明しました。また、小農機具点検整備会を同時開催し会場で点検整備を行い、使用方法の確認を行いました。農業資金や農機レンタルなどのブースも設置して営農や資金などの相談に対応しました。

2/3

学校給食に鈴鹿産大豆を寄贈 「農業」を学ぶきっかけに

2月3日、JA鈴鹿受託者部会は、学校給食用食材へ生産した大豆「フクユタカ」180kgを鈴鹿市の教育委員会へ寄贈しました。食材の寄贈は地域貢献活動として平成16年度から続け、今回で21回目となりました。大豆は鈴鹿市内の公立小中学校および幼稚園の給食約16,300食分に相当し、給食で大豆入りカレー、大豆とさつまいものあまからめなどの献立で使用されました。

杉本政紀会長は「丹精込めて育てた鈴鹿産の大豆を食べて農業を学ぶきっかけにしてほしい。今後も継続して続けていきたい。」と話しました。



杉本会長(左)と廣田隆延教育長(右)

4 読の多い読者を
みんなに



12 つくる責任
つかう責任



水稲

健苗づくりのポイント

収穫を実りあるものにするため、育苗期にあたる今の時期は重要になります。全量種子更新(品質向上・品質特定)の実施および次のことに留意して健苗づくりに取り組みましょう。

●塩水選

均一な発芽と保菌粉を取り除くために塩水選は必ず行ってください。

塩水の作り方は、水20ℓに対してうるちの場合塩4kg、もちの場合2kgで行います。

●種子消毒

籾枯れ細菌病、ばか苗病、シンガレセンチュウの防除のため、テクリードCフロアブルとスミチオン乳剤の2種混合液に24時間浸漬(薬剤は水温10℃以上で行ってください)

●浸種

十分に吸収させて、一斉に催芽するようにします。浸種の期間は水温により異なりますが、1日の平均水温を積算し100℃を目安にしてください。(2~3回水かえしてください)特に浸種初日の水温は、10℃以上に保つことが重要です。

●催芽

浸種した籾に温度をかけて一斉に芽をきらせ、発芽を均一に揃えるために行います。育苗器を用いる場合は30~32℃に設定し、ハト胸状態になるまで行ってください。(24時間程度)

●育苗培土

苗立ち枯れ病を防ぐために、培土に対して、タチガレ

エース粉剤を混ぜます。または、タチガレエース液剤で灌水してください。

●播種

播種は健苗を得るためにできるだけ薄播きに心掛けてください。催芽粉で1箱当たり150~180g(1.5~1.8合)が適量です。覆土の厚さは種子が隠れる程度にしてください。

●出芽

育苗器内の温度は30~32℃とし2~3日加温する。出芽が終わって、緑化ハウスに移す時期は、目安として鞘葉の長さを1cmとし、伸ばしすぎないように注意してください。

●緑化期・硬化期

緑化期のポイントは、苗の姿勢を決めることと苗を緑色にすることにあります。高温、灌水過多になると根張りの悪い徒長苗になるので注意が必要です。また育苗器から育苗ハウスへ苗を移動する時は、なるべく高温となる日中は避けてください。緑化期間中(3日程度)は直射日光を避けるため被覆資材(新聞紙、育苗マットなど)を使用して遮光してください。

硬化期管理のポイントは、活着の良い丈夫な苗を作るところにあります。天気の良い日中はハウスを十分開け風通しをよくし、草丈の伸びを抑えるようにしてください。またハウス内の温度管理については、昼間は25℃を越えないように換気し、夜間気温が下がる場合は保温シート等で保温してください。灌水は午前中に行い、夕方に表面が乾く程度が目安です。

茶

春の茶園管理

日毎に気温が上がる3月は、茶園管理作業の本格的なスタートになります。

●防霜対策

設備点検は既に済んでいると思いますが、まだ実施していない方は早期に点検を行ってください。防霜ファンについては、3月中~下旬頃の萌芽2週間前から始動してください。サーモスタットの設定温度は3℃前後、サーモセンサーは茶園の中で、もっとも低温になる茶株面に直射日光が当たらないように取り付けてください。

●春整枝

秋季に整枝を済ませていると思いますが、遅れ芽の伸長が見られる茶園、強風により突出葉が多く見られる茶園では、3月上~中旬頃に古葉が入らない位に浅

く整枝してください。整枝時期が遅れると芽数の減少や新芽の生育不揃いの原因になるので注意してください。

●春肥の施用

地温の上昇にともなって根の活動も盛んになってきます。この時期は有機質肥料を中心に施用すると良いでしょう。

施用後は軽く浅耕し、土とよく混ぜ合わせておくと肥料効率が高まります。

●病虫害防除

ハダニは、発生密度の低いときに防除を行うのが効果的です。使用する薬剤については、茶情報を参考にするか、支店・出張所窓口にお尋ねください。

花木

ほ場の春季管理

●植え付けの準備

元肥の施用を行う前に、土壌診断を受け、施用の低減につとめましょう。

●病虫害防除

ツツジグンバイムシは多発すると樹全体が白っぽくなり、ひどいと落葉します。高温、乾燥条件下で多発します。毎年、ツツジグンバイムシが発生するほ場では、

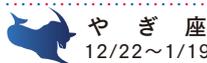
初期発生を抑制することが肝要です。3月下旬~4月上旬にアクタラ顆粒水溶剤、トレボン乳剤などを葉の裏に十分かかるように散布してください。また3月下旬に降雨量が多いとクルマツツジおよびヒラトの褐斑病の発生が予想されますので、トップジンM水和剤などで必要に応じ防除を行いましょう。



い て 座
11/23~12/21

🏆 全体運

理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手



やぎ座
12/22~1/19

🏆 全体運

スリリングな運氣です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように



営農ガイド
2025.03

8



家庭菜園

整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円(だえん)形なのがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙(だいたい)などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

[品種]ピーマンの育苗期間は70~80日と長いため、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」(タキイ種苗)、「翠玉二号」(サカタのタネ)などが良いでしょう。

[良い苗の選び方]良い苗は、①本葉8~10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です(図1)。

[畑の準備]植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施しておきます(図2)。

[植え付け]晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます(図3)。

[整枝・誘引]植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります(図4)。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘み取ります。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

[追肥・灌水(かんすい)]収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり(約4株分)化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

[剪定(せんてい)]盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

[病害虫防除]アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

[収穫]開花後15~20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方



図2 畑の準備

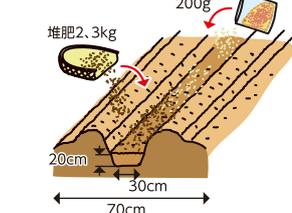


図3 植え付け

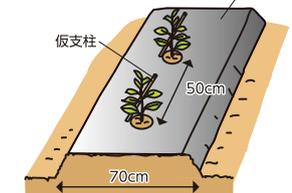
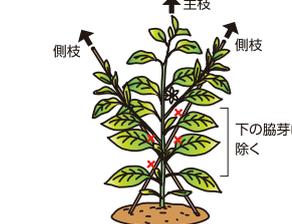


図4 整枝・誘引



栽培カレンダー(ピーマン)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	■	■			
中間地		▲	■	■	■			
暖地	▲	■	■	■	■			

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

野菜作り応援セール 令和7年 4月14日③~4月20日⑥

肥料

- 園芸化成682 (20kg) 店頭価格 ¥2,749のところ **2,599円(税込)**
- オール14号化成 (20kg) 店頭価格 ¥2,520のところ **2,399円(税込)**
- ビタコンペレット (15kg) 店頭価格 ¥599のところ **549円(税込)**

農薬

- ダイアジノン粒5 (3kg) 店頭価格 ¥2,029のところ **1,759円(税込)**
- ジェイエース粒 (1kg) 店頭価格 ¥930のところ **880円(税込)**

掲載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。

資材センター及び果菜彩各店舗では、春野菜苗を4月初旬頃より販売開始の予定です。ぜひご利用ください。

お問い合わせは・・・お近くのJA購買店または営農・資材センターまで TEL059-375-6300



みずがめ座 1/20~2/18

全体運

争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり

うお座 2/19~3/20

全体運

勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

偽メール・偽サイトに気をつけてください

- フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!
- 偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

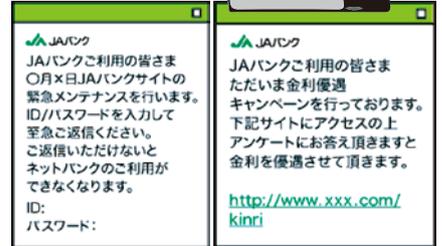


操作を焦らされていませんか?

- メールの内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください。

● JAネットバンクヘルプデスク **0120-058-098**



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!

● 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!!

つかさ寿司 原 礼司さん

出荷しているもの

彩りチラシ寿司、助六寿司、天巻き寿司、わさび入りいなりなど



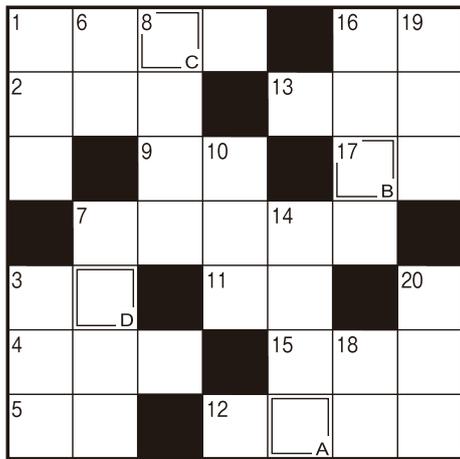
鈴鹿産コシヒカリを使用した美味しい寿司弁当をぜひどうぞ!

シャリに鈴鹿産のコシヒカリを使用した美味しい寿司弁当を販売しています。色鮮やかなチラシ寿司や天巻き寿司など様々用意しております。果菜彩へお立ち寄りの際はぜひ、ご賞味ください。

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。



- エロのカギ
- ① 3月14日は〇〇〇〇デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
 - ② お手洗いともいいます
 - ③ バレーボールのセッターが上げるもの
 - ④ 梅は咲いたか、〇〇〇はまだかいな
 - ⑤ 日本一長いものは367kmあります
 - ⑦ インソップ〇〇〇〇〇 源氏〇〇〇〇〇
 - ⑨ 失敗は成功の〇〇
 - ⑪ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
 - ⑫ 羽ばたいて飛べるほ乳類
 - ⑬ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
 - ⑮ 草餅によく使われる植物
 - ⑯ お彼岸に参る人も多いところ
 - ⑰ 弾力がある、噛んで食べる菓子



- ↓ タテのカギ
- ① 〇〇〇造って魂入れず
 - ③ ニワトリの頭についています
 - ⑥ エックスの次です
 - ⑦ 赤の広場やクレムリンがあります
 - ⑧ 卒業証書の〇〇〇〇は筒よりファイルが主流になりました
 - ⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
 - ⑭ 地球を暖める天体
 - ⑯ ひな祭りのお吸い物につきものの貝
 - ⑰ ひな祭りに飾る花
 - ⑲ 春の景色がぼんやりとして見える原因
 - ⑳ 細川たかしのヒット曲「〇〇〇の渡し」

1月号 CROSSWORD PUZZLE 答え・当選者

ゲイシュン

- 江藤 真治さん (鈴鹿市寺家)
- 古山 律子さん (// 下大久保町)
- 石田 尚敬さん (亀山市田村町)
- 黒川 剛志さん (// 南野町)
- 岸本 美香さん (四日市市鹿間)

★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:3月31日(月) 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)

- かぼちゃ 300g
- ブロccoli 150g
- 玉ねぎ 100g
- バター 20g
- 水 200ml
- コンソメスープの素 小さじ1
- * 豆乳(牛乳) 400ml
- * 塩こしょう 適量
- * ピザ用チーズ 30g
- 生クリーム (お好みで) 適量
- 乾燥バジル (お好みで) 適量

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、水を少しふりかけたらふんわりとラップをしてレンジで3~4分チンします。
- ② 柔らかくなったら一口大に切っておきます。
- ③ ブロccoliは小房に分け、玉ねぎは薄切りにします。
- ④ お鍋にバターを入れ、中火にかけたらブロccoliと玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。
- ⑤ 水とコンソメを加え、かぼちゃも加えて弱火で8~10分柔らかくなるまで煮ます。
- ⑥ 火を止めて粗熱がとれたらブレンダーでペースト状にします。
- ⑦ 滑らかになったら*を加えて混ぜながら弱火で温めます。
- ⑧ お好みで生クリームと乾燥バジルを飾って完成です♪

ポイント

ブロccoliにはβカロテン、ビタミンC、スルフォラファンなどたくさんの栄養素が含まれています。特に強い抗酸化作用があるβカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換されて、目や皮膚の粘膜を保護してくれます。

また、ウイルスや菌から体を守る機能をサポートするビタミンCも豊富で、免疫力を高めるのに効果的♪さらに、スルフォラファンも抗酸化作用のある成分で、がん予防が期待できるといわれています。

かぼちゃにもビタミンA、C、Eなどの免疫力アップに効果的な栄養素がたっぷり♪ビタミンEはビタミンAやCと一緒に摂ることでより抗酸化作用が高まるので、ブロccoliとかぼちゃは効率よく栄養を摂ることができる優秀な緑黄色野菜なんですよ！

たまねぎはじっくり炒めると甘みが増してより美味しくなります。

白みそを少し入れると、コクが出てちょっと和風な感じに♪スープにすると野菜の栄養素を丸ごと摂れるので、お好みの野菜で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



[巨大大根再び 重さ約20kg]

亀山市中庄町 草川 富子さん

- 今年も大きな大根が出来てびっくり！
持つのが大変です。

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

五月晴田植を終えて我生まれ
喜寿を迎えし心穏やか
宮崎 潤子

めでたくや米寿を迎えし叔母ありて
すこぶる元気が羨ましか
加藤多恵子

切手代値上げになって買い渋り
寒中見舞いもラインで送る
渡邊 嘉孝

伯父ねむる護国神社参拜も
きつくなりぬと晩年の父
みや子

節分に家内安全豆をまき
今年も健康一番に願う
大平いほ子

孕手前習わぬ短歌けんめいに
考えぬいて頭毛も薄くなり
七里 寿子

俳句

大雪や庭の風景静寂に
チューリップつぼみ可愛い雪景色
大泉美恵子 佐野 誠一

白菜を綺麗に洗ふ修行僧
早春の里や背伸びをしてる猫
松井 政典 小田 慶喜

とり鍋を囲みあつあつ冬の夜
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



3月

2 日 無料税務相談会(総合相談センター)

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 //

11 火 家庭訪問日

12 水 植木市(春季大市)

家庭訪問日

13 木 家庭訪問日

無料税務相談会(亀山支店)

15 土 果菜彩稲生店 感謝祭

16 日 //

22 土 植木市

果菜彩亀山店 感謝祭

23 日 //

4月

8 火 家庭訪問日

9 水 //

10 木 //

11 金 無料税務相談会(白子支店)

12 土 植木市(花まつり)

22 火 植木市

24 木 無料税務相談会(国府支店)

わたしたちの



令和7年1月末現在

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。



組合員数	25,789人
正組合員	12,771人
准組合員	13,018人
貯金残高	4,537億 21万円
貸出金残高	809億4,229万円
長期共済保有高	5,725億 386万円
購買品取扱高	42億8,962万円
販売品取扱高	60億6,630万円

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7年2月26日(水)開催の第466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466回 理事会

- 令和7年産米取扱基本方針について
- 令和7年度監事監査計画について

編集後記

3月といえばJAでは、お米作りが始まる季節です。

当JAの育苗施設では管内の田植え時期に向けて播種作業が始まります。健苗を生産者へ届けるため温度や灌水の管理に努め、ハウス内で苗を育てています。春の訪れも近いと感じさせてくれます。

まだまだ、寒い日が続き、気温差も大きい季節です。体調管理に気を付けて春の訪れを待ちましょう♪(岸)

