

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2013 4

Vol.147

oasis magazine

発行：静岡市農業協同組合 T422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70

TEL.054-298-8441(直通) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索

特集1 第63回家の光文化賞 受賞
組合員が主体となる
協同活動を!



特集2

「JA静岡市
じまん市子ども農園」
開園中!

2013

4

Vol.147

<http://shizuoka.ja-shizuoka.or.jp>

20

JA 静岡市

おべんとうに野菜を

開けるまでのワクワクとドキドキ。開けた瞬間の満面の笑顔。子どもたちが毎日好き嫌いなく、食事を楽しむことができるよう、JA静岡市の旬の農産物を使用したレシピを紹介していきます。作る人も食べる人も、みんなが幸せな気分になれますよーに!



旬の野菜は、おべんとうに活用して、おこころを癒やそう。

楽しく食べよう

お花のついたいなり寿司と アスパラの春巻きつくしんぼ

材料(1人分)

- ・アスパラガス……………2本
- ・春巻きの皮/1枚
- ・塩/少々
- ・小麦粉を水で溶いたもの/少々

つくりかた

- ① アスパラガスの先から1/4をカットして春巻きの皮を巻く。
- ② 水少々で溶いた小麦粉で皮の巻き終わりをとめる。
- ③ 軽く油で揚げてから塩少々を振る。

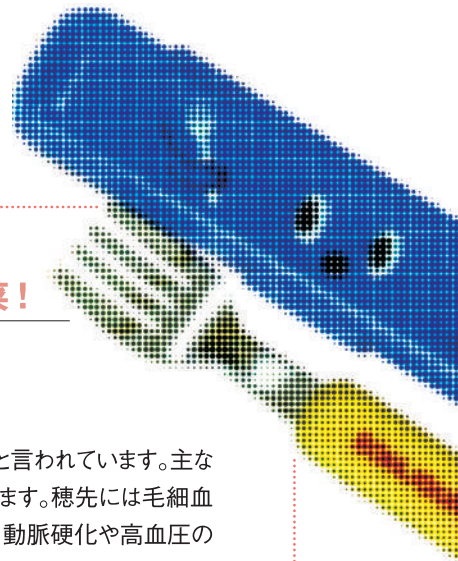


ビタミンたっぷり、春の旬野菜!

アスパラガス



南ヨーロッパが原産で日本へは江戸時代に伝わったと言われています。主な栄養はカロチン、ビタミンA、B₁、B₂、C、Eなどが含まれます。穂先には毛細血管を丈夫にする働きのあるルチンが多く含まれていて、動脈硬化や高血圧の予防に良いと言われています。



C O N T E N T S



第63回
家の光文化賞
受賞

今月の表紙
しずおかVIEWS
「丸子川の春景色」
組合員が主体となる
協同活動を!

2

3

特集1

特集2

「JA静岡市じまん市子ども農園」
開園中!

Hot NEWS&TOPICS

- しし汁サービスで有害鳥獣対策をPR
- 恒例の節分祭
- 恵方巻&いちご祭り
- シイタケの菌打ち体験
- フラワーバレンタイン2013
- 中晩柑果実品評会
- ふじのくに農芸品フェア

8



青壮年部・女性部アクティブレポート

- 女性部ふれあい文化祭・家の光大会
- 青年部発表大会
- 県女性部発表大会

10

TRYぞ・農業

「アスパラガス／葵区瀬名 望月俊孝さん・久乃さん」

11

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

JAだより

12

13

生活に役立つ情報／農産物直売所いんふお

14

組合員紹介リレー オアシスnoWA & 読者めーる

15

育てるを楽しむ。家庭菜園
～ダイコン～

16

健康情報 いつも元気!Q&A
「顎関節症(がくかんせつしょう)とは?」

18

地域の笑顔を集めました
Good Smile／オアシスクイズ

19

おべんとうに野菜を ④「アスパラガス」

20

しずおか VIEWS

④ Mariko River

丸子川



最寄りの下川原支店



丸子川(広野地区)の川沿いを彩る桜と菜の花



薄紅の桜と鮮やかな菜の花に囲まれて
ぽかぽか、そよそよ、さらさら
ひさかたの 光のどけき 春のひととき

今月の表紙



「子ども農園」に参加した子どもたち
「ふじのくに農芸品フェア」が2月23・24日、静岡県主催で行われました。静岡市農産物PRの良い機会であり、当JAにおいても積極的にこのイベントに参加しました。また、農芸品フェアへより多くの来場者を誘引する必要があることから、「子ども農園」をサテライトイベントとして実施しました。

静岡県では7年ぶりの受賞◎JA静岡市

組合員が主体となる 協同活動を!



平成25年2月6日に神奈川県で行われた「第55回 全国家の光大会」にて表彰されました。
(左から青山吉和組合長、鷺巣美保子女性部長、中川敏昭 常務)

JA静岡市が第63回「家の光文化賞」を受賞いたしました。2月6日に神奈川県で行われた全国家の光大会で表彰を受け、静岡県からの受賞は7年ぶりとなります。これは、組合員の皆さまや地域の皆さまのご理解と協力を賜り、活動してきたおかげと感謝いたします。

「家の光文化賞」は(社)家の光協会が毎年行っているもので、教育文化活動の取り組みが創意工夫に富み、家の光事業がJAの事業・活動の中で明確に位置づけられ、成果を上げているJAを顕彰するものです。今回はJA静岡市に加え、山形県のJA山口中央と福岡県のJA筑前あさくららの3JAが同賞をいただきました。

当JAでは「教育文化活動」を「地域協同活動」と捉え、活動対象の三本柱を①集落②組織リーダー③次世代と定め、体系的に活動を展開しています。また、地域住民や組合員とのつながりを強める直売所「じまん市」の運営や女性のJA運営参画の促進、女性部等の活動における「家の光」の活用・普及推進などにも力を入れています。

集落を対象とする代表的な取り組みでは、職員と地域住民の絆づくりを目指す1支店1協同活動があります。35支店と6営農経済センターが積極的に地域の伝統行事や祭りに参加

するとともに、食農教育活動などを実施。毎年2月には優良活動事業所を表彰し、発表大会を行って活性化を図っています。

また、組織リーダーを対象に2008年から教育文化講演会を開催。昨年度は約300人の組織リーダーや総代を対象に「農業と地域の危機にどう立ち向かうか」をテーマに講演会を開きました。



次世代を対象にした取り組みでは、2010年7月に後継者3830人を対象に意向調査を実施。関心の高かった相談機能強化策の一つとして同年11月から「遺言信託セミナー」を4回開催し、102人の組合員の次世代後継者に参加していただきました。

管内4店舗で営業する「じまん市」は総売り場面積976㎡で販売総額は約18億円。面積あたりの販売額は全国トップクラスです。また、売り上げの72%を地場産品が占め、「家の光」を

活用して開発した地産地消弁当は大人気の商品となっています。各じまん市には女性部が加工部を持ち、弁当や惣菜などを店内の調理室で製造・販売。全国的にも珍しい独立採算で運営を行っているのも特徴です。

JA運営の面では、特徴的なのが女性の参画。2001年の理事会で定めた「総代における女性の割合20%」の目標に向かって女性の正組合員化を進め、2002年に15.0%だった正組合員の女性割合を2012年には21.8%まで参画をいただきました。総代における女性の割合も21.3%と、JA運営に女性の意見を反映させようと努めています。

審査員を務めた三重大学大学院の石田正昭特任教授からは「JA静岡市は、従業員の体制が全国的にもみてもしっかりしている。多くの事業や活動が評価できるのはもちろん、その中で組合員の自発的な活動期待にこたえられる体制がJAの中で整っている」との評価をいただきました。

最後になりますが、今後も組合員が主体となる協同活動をこれからも展開していきます。今まで以上に力強いご支援とご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

中央の写真/第55回家の光大会で、美和支部の白鳥圭子さんが「私たちの指針『家の光』」をテーマに静岡県代表として発表。全国1,148人の中から6人に選ばれました。

『JA静岡市 じまん市子ども農園』 開園中！



2012.10.28



『じまん市子ども農園』がスタート。7組の親子が参加して、キャベツとブロッコリーの植え付けと、ホウレンソウの種まきをしました。
ホウレンソウは播種機を使うのでの種まき。始めのうちは慣れない機械を使いこなすことができなかったけれど、だんだん上手く使えるようになりました。ふたんできかないような体験ができて、親子で感動！
また、子ども農園の看板をみんなで作りました。こうふくろうなど描いたカラフルな看板が畑に取り付けられました。

2012.12.16



今回は草取りと野菜の追肥作業。少し見えない間にこんなに野菜が生長しているなんて、びっくり！
農園での作業の後は、JA静岡市本店で、子ども農園に協力してくれている生産者さんが育てた野菜を使って、お鍋と蒸し野菜を作りました。コカブ、ホウレンソウ、カリフラワー、ブロッコリー、ハクサイ、ミズナ、キャベツなど野菜がたくさん。大好評だったのは蒸し野菜で美味しく食べたなら、思ったよりも大変だった農作業の疲れも吹き飛びました。

2013.1.13



ホウレンソウが十分生長したので、収穫をしてじまん市の店頭で売りました。ホウレンソウを商品として売るまでには、水洗いや袋詰めなどの作業があり、実際にやってみました。
子どもたちが作ったホウレンソウということで、お客さまが興味を持ってくれ、用意した96袋はなんと完売！自分たちで作った農産物を完売することができたので、達成感があり、みんなで大喜びしました。

2013.2.23~24



グランシップで行われた「ふじのくに農芸品フェア」に参加。開店前に採りたての野菜を袋詰めにし、緑・青黄・赤のシールを貼って、値段別に店頭に並べました。
さあ、いよいよ開店です。「いらっしゃい！」「新鮮な野菜いかがですかあー」と元気な声でお客さまを呼び込みました。
参加した子どもたちは「売るのはたいへんだけど、みんなと一緒にがんばれるので楽しい！」と話しました。
お疲れさまでした。

JA静岡市は、食育事業の取り組みとして「じまん市子ども農園」を実施しました。この企画は、じまん市で募集した親子に野菜の栽培から販売を体験してもらうことで、農作物を身近に感じ、農業の大切さを知ってもらうことが目的です。
農園は、駿河区大谷の東名高速道路の南側沿いにあり、組合員長谷川和義さんの畑を借りました。25mの畝に、ホウレンソウ・ブロッコリー・キャベツを2畝ずつ栽培しています。

●シイタケの菌打ち体験

青壮年部の志村清さんら3人が、地元の特産物である原木シイタケに理解を深めてもらうために、梅ヶ島小児童を対象にシイタケの菌打ちを行いました。児童26人が、40本の原木に一本につき50〜60個の菌を打ち、その後溶かした蠟をぬり仕上げました。収穫は11月ごろの予定です。
(2月6日)

うーん、ホダ木が重いよう!



●しし汁サービスで有害鳥獣対策をPR

有害鳥獣やその被害について広く知ってもらおうと、駿河区の日本平動物園で猟友会など約10人の協力のもと、しし汁500人前としし焼肉をサービスしました。訪れた人々は、会場近くの有度山で捕れたイノシシ肉だと聞くと「こんなに近くにイノシシがいて被害にあっているなんて知らなかった」と驚いていました。
(1月26日)

イノシシの写真も展示



●フラワーバレンタイン2013

地産地消の新鮮なバラ

バレンタインデーに恋人や親しい人にバラを贈ってもらおうと、静岡市バラ研究会など11人が「Rose de マルシエ」を葵区の丸井静岡店前で開きました。また、2月8日には「フラワーバレンタインウオーク in 静岡おでんフェア」も行われ、来場した女性に生産者からプレゼントされました。花の生産者が消費者に直接PRする貴重な機会となりました。
(1月16日)



地域のイベントや最新のニュース・ほっと♡する話題がいっぱい

HOT NEWS & TOPICS

ホットニュース&トピックス



●中晩柑果実品評会

第21回JA静岡市中晩柑果実品評会が、本店で行われました。柑橘の高品質安定生産技術の普及を図り、共同販売を促進し、産地の名声を高めることを目的としています。審査結果は、スルガエレガントの部優等は太田泰弘さん、不知火の部優等は中川恵章さん、はるみの部優等は杉山芳則さん(いずれも東部ブロック)が受賞しました。
(2月19日)

形状・果皮色・肉質・食味などを審査



●恒例の節分祭

2月3日の節分を前にして、本店前で節分祭が行われました。会場では、役員や女性部長、じまん市出荷委員長のほか、年男・年女の職員6人が餅やお菓子をまき、大勢の人で賑わいました。
(2月1日)

今年の福を祈願して



麻機れんこん羊羹など試食・販売

●ふじのくに農芸品フェア

静岡県が主催する「ふじのくに農芸品フェア」が駿河区のグランシップで開かれました。当JAにおいても農産物・六次産業商品のPRの良い機会であり、積極的に参加。来場者らは、麻機れんこん羊羹の試食に「珍しい、シャキシャキ感があっておいしい!」と話しました。2日間会場は大勢の人でにぎわいました。
(2月23・24日)



完熟したイチゴが大人気!

●恵方巻&いちご祭り

イチゴの最盛期と節分を迎え「恵方巻き&いちご祭り」が葵区のアグリロード美和で開かれました。作りたての恵方巻きは大人気で、長い行列が出来ました。ブースにはイチゴで作った「宝船」が展示、試食も行われ、春の訪れを感じるフキノトウのてんぷらやお茶の詰め放題などが行われました。
(2月3日)

このTRYぎ・農業では、農業に取り組む旬な人や、食と農に挑戦する人たちの姿をお伝えしていきます。

今月はアスパラガスを栽培する
葵区瀬名 望月俊孝さん(59)
久乃さん(50)



100gずつ
ていねいに束ねて
じまん市に
出荷します

31歳まで農業高校の野球部監督を務め、それからアスパラガスの栽培を始めて28年になります。15aのハウスで化成肥料は使わずに、土を大切に育てています。年間約3tを栽培して、朝採りにこだわりじまん市に出荷しています。アスパラガスは、2月から4月までの「春芽」と6月から9月までの「夏芽」を収穫します。土の中の様子が分からないので無事に芽を出してくれるか心配なこともあります。でも、生長が早く一日で5cm以上伸びることもあるので、毎朝ハウスに向かうのが楽しみです。

収穫を待つばかりの食べ頃に育ったアスパラガス



12月のハウス内はこんな感じ!

収穫作業が
いちばんの楽しみ



収穫作業終了!



女性部ふれあい文化祭・第63回家の光文化賞受賞記念大会

女性部員など約700人が参加し、「女性部ふれあい文化祭・第63回家の光文化賞受賞記念大会」がグランシップで開催されました。全国家の光大会で会長特別賞をおさめた美和支部の白鳥圭子さんの発表や、昇幹夫先生の記念講演、ステージでは銭太鼓や踊りなどを披露。書道などの作品展示や、静岡デザイン学校の学生も参加し、今年金婚式を迎える女性部のご夫婦6組のファッションショーなど、にぎやかな文化祭となりました。

【2月14日】



「楽しい大会にしましょう」と鷺巣女性部長が挨拶



ステージ発表は大盛り上がり!



バレンタインにちなんで妻から夫へプレゼント♪

農業ファンを増やそう!



第62回JA青年部発表大会中部地区予選会がグランシップで行われました。部員の巻本真栄さんが組織活動実績の部で、独身女性を対象に部員が指導して農業体験を実施するウィークエンドアグリ^{まさひで}の活動を堂々と発表、優秀賞を受賞して県大会への進出を決めました。

【1月28日】

県女性部発表大会

女性部員の想いや主張、活動などを発表しあい、今後の活動の活発化と組織の強化を図ろうと、第56回静岡県JA女性部発表大会がグランシップで行われました。各地区の予選を勝ち抜いた参加者は、活動事例(グループの部、個人の部)、フレッシュミズの3部門でそれぞれの成果を発表。静岡市からは、千代田支部の小野田ふみ子さんが「トマトから生まれた仲間たち」の題目で行い、優秀賞を受賞しました。

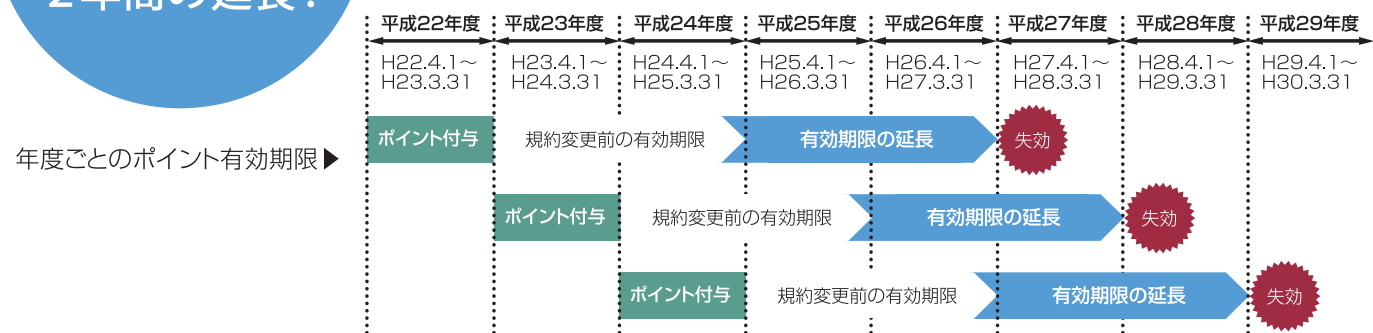
【2月19日】



総合ポイント
有効期限
2年間の延長!

JA静岡市総合ポイントカード会員・
じまん市ポイントカード会員の皆様へ

定期貯金・購買・じまん市で付与でき、自動キャッシュバックや「じまん市商品券」との交換などができるポイントの有効期間が2年間延長されました。



貸農地情報

場所	用途	面積
落合	田	1,942㎡
岳美	田	1,342㎡
用宗城山町	畑	2,536㎡

例：平成25年3月末に失効予定だったポイントが、平成27年3月末まで有効になります。

JA静岡市 総合ポイント制度とは

- ◎正組合員・准組合員および同居のご家族の方が入会できます。上記以外のお客様は1口1,000円の出資をしていただければ、総合ポイント会員としてご入会いただけます。
- ◎ご入会手続きはJA各支店窓口職員にお申し付けください。その場でお手続きの上、ポイントカードを発行いたします。
- ◎お申し込み・お問い合わせは、JA静岡市の各支店窓口までどうぞ



新・農業者年金
加入のおすすめ

1. 加入条件
 - ① 国民年金第1号被保険者であること
 - ② 年間60日以上農業に従事する者 ※農地の権利を持たない配偶者や後継者もよい
 - ③ 年齢20歳～59歳まで
 - ④ 認定農業者で青色申告等の一定要件を備えていれば、保険料の国庫補助あり
2. 保険料は、積立方式(確定拠出型)
- 1 月額2万～6万7千円の間で自ら保険料を決める

2. 保険料額の変更可能(1,000円刻み)
3. 年金受給
 - ① 加入者自身が定めた保険料と、その運用益を基礎とする「農業者老齢年金」
 - ② 年金開始年齢↓65才から終身受給
 - ③ 80歳までの保証付き
 - ④ 「特例付加年金」の受給要件(政策支援加入者)
4. 将来受給する年金原資は、個人別に持分が明確になります

4. 税金優遇制度
 - ① 支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象となる(最大80万4千円)
 - ② 年金基金の運用益は非課税
 - ③ 受け取る農業者年金(雑所得)には、公的年金等控除が適用される
5. 脱退
 - ① 任意脱退自由…再加入できる
 - ② 任意脱退一時金なし…支払った保険料は将来年金として受給する

◎詳しくは、最寄りの支店にお尋ねください。



奥藁科 大川お茶まつり
やまが いっぶく
山香一服
～この一芽に想いをこめて～

日時 平成25年4月7日(日)10:00～
会場 静岡市葵区大川地区
主催 大川お茶まつり実行委員会

奥藁科のお茶を楽しめる呈茶スポットがたくさん!
ほっとひと息、ぜひお越しください。

グリーンティー大川/栃沢茶宴
大間緑側お茶カフェ/黄金みどり
お茶しま専科/大川茶道倶楽部



ウィークエンドアグリ
参加者募集!

独身女性を対象に、週末を利用して田植えや野菜作りなどの日頃できない体験ができます。青壮年部の指導のもと、自然に親しみながら楽しく農業体験しませんか?!

会場 静岡市内の畑	期間 5月～2月(全10回)日曜日実施
募集人数 20人(多数の場合抽選になります)	年会費/申込締切 5,000円/4月26日(金)

お申し込み・お問い合わせ ●JA静岡市 組合員課「ウィークエンドアグリ」係まで
TEL.054-288-8420(平日9:00～16:00まで)

第10回久能いちごまつり

おひとり様600円でいちご狩り体験ができます。
多くの方のご応募をお待ちしております!



日程/4月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)
申込方法/「往復はがき」に必要事項を記入の上、下記までご応募ください。
〒422-8011 静岡市駿河区根古屋久能局留め 久能いちご祭り 行
必要事項/①参加希望日 ②参加人数(2歳以上有料) ③代表者の氏名、電話番号
④「返信はがき」にご自分の住所と氏名
応募締切/4月1日必着(4月6日頃までに担当のお店より返信致します)
主催/久能山下発展会 TEL.090-6361-8834





JA 静岡市の組合員さんを紹介していく楽しいリレー企画です。
次はあなたがバトンタッチされるかも?!



葵区足久保谷沢
佐藤好美さん
茶

家業のお茶を手伝っていますが、まだまだ半人前以下。二人の子供達の用事に奔走しながら、毎日忙しい日々が過ぎていきます。今のささやかな楽しみは、娘とのおしゃべりと、息子のサッカー観戦です。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保谷沢 佐藤 元さん です。
佐藤さんへ一言◎「お茶がんばりましょう!」

駿河区東新田
海野邦夫さん
イチゴ



静岡大橋のたもとでイチゴ農家を始めて15年になります。いつもSBSラジオを聴いています。メジロがミカンを求めて遊びに来ます。癒されますね。年金生活に入り、小旅行、ゴルフ、人生の楽園を求め、健康で永く農作業を続けたいです。

私が次に紹介するのは → 駿河区大谷 内野修三さん です。
内野さんへ一言◎「元気印のイチゴ仲間です。」



葵区大沢
内野昌樹さん
茶・ワサビ

玉川大沢に就農して30年。お茶と山葵を主体にした農業に励んでおります。昨今の農業情勢の厳しい中、今、大沢地区が変わろうとしています。地域が1つになり、昔ながらの人のつながりのある場所をコンセプトにイベントを企画中!!「大沢」でしか味わえない○○○!? 乞うご期待!!

私が次に紹介するのは → 葵区俵峰 杉山喜太郎さん です。
杉山さんへ一言◎「元気でやってるか?」

葵区内牧
海野光代さん
茶



ブロックのお楽しみ旅行にアグリロード美和の仲間と参加し、宮古・石垣4島めぐりを楽しみました。まっ白な砂浜をみんなで子供のようにはしゃぎ、裸足で歩きました。とても楽しかったです。素敵なホテルで夢のようでした。また行きたいです。

私が次に紹介するのは → 葵区松野 細川さよ子さん です。
細川さんへ一言◎「さよ子さん、また行こうね。」

税制改正
について

生活に役立つ情報

今回は25年度税制改正について説明します。税制改正は法律がまだ成立していませんが、自民・公明・民主の3党で合意した内容がこのほど新聞報道されました。3党が合意したことは、国会での成立が確実であると見込まれます。今後の報道等に注目してください。

今回は、報道された相続税の改正内容について説明します。

なお、適用される時期は平成27年1月以降の相続開始となります。

- ① 基礎控除3000万円 + 600万円 × 法定相続人数
- ② 【小規模宅地の対象面積の拡大】
居住用宅地について、80%の評価額を減額できる特例の面積を330㎡まで拡大
- ③ 【最高税率の引き上げと税率区分の変更】
・6億円を超える部分の税率を新たに55%に設定
・2億円から3億円までの部分の税率を40%から45%に引き上げる。



税理士
土屋 道雄

上記の改正内容から、平成27年以降の相続では、遺産総額が5000万円以上であれば相続税の申告が必要になると見込まれます。今からの相続税対策が非常に重要となりますので、自分の財産がいくらあるのか早めに調べることをお勧めします。

農産物直売所 いんぷお SHIZUOKA MARKET INFORMATION

畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!



おいしいものがいっぱい!

◎ 聖一色朝市会

駿河区聖一色周辺
OPEN/毎週水・土曜日 7:40~8:10
※7:40~8:10まで聖一色浅間神社で集荷をした後、車で引き売りを行います。

■季節の野菜をはじめ、手作りの漬物、こんにゃくなどを販売しています。

◎ 水見色きらく市

葵区水見色808-1
TEL.054-279-0766
OPEN/9:00~17:00(4月~10月)
9:00~16:00(11月~3月)・火曜定休

■自家製みそを使った「みそカレー」が人気!きらくそば、こんにゃく、がんもどき、ピザ、唐揚げなども販売しています。

◎ 平野朝市

葵区牛妻2352「安倍ごころ」
OPEN/月2回日曜 8:30~15:00
月に1度各じまん市でも販売しています。

■山葵加工品や金山寺、漬物などの加工品のほか、茶たいやきもオススメです。

◎ 茶の実

葵区西ヶ谷総合運動場前
TEL.054-296-0144(代表者:秋本房子)
OPEN/毎週日曜 7:00~11:00

■季節の野菜や花のほか、お茶やご飯類(赤飯・炊き込みご飯・ちらしずし)、菓子類(きんづば、大福)を販売。また、「釜揚げシラス」や「あじの干物」も扱っています。

OASIS 読者めーる



知っているようで知らない「食」のことをJAさんから学んでいます。これからも「食」の安全性などいろいろ教えてもらい、勉強して行きたいです。
〈東新田/女性/50歳〉

RE: ありがとうございます。これからも「農の魅力」や農作物に関する情報などを提供していきます。

「オアシス」でイベントや話題を見ます。山葵漬け作りなど楽しめそうですね。
〈東瀬名町/女性/66歳〉

「真妻」の受賞は嬉しいニュースですね。ワサビの記事も検討したいと思います。
〈北/女性/41歳〉

「真妻」の受賞は嬉しいニュースですね。ワサビの記事も検討したいと思います。

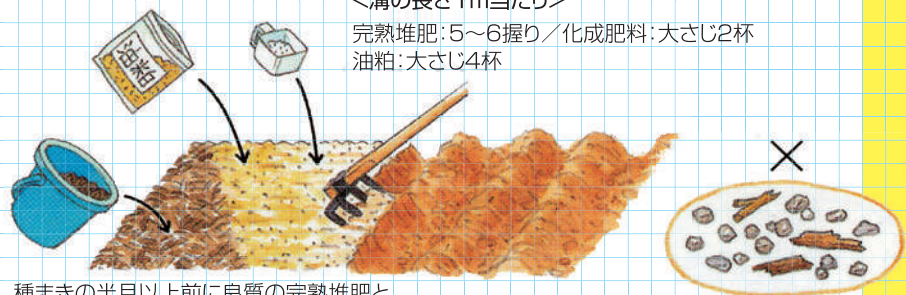
Eメールでのおたよりははこちらまで koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

※携帯電話、スマートフォンからの投稿は、左のQRコードでアドレスを取得できます。



1 畑の準備 前作が片づきしだい、石灰をまいて耕しておく

＜溝の長さ1m当たり＞
 完熟堆肥：5～6握り／化成肥料：大さじ2杯
 油粕：大さじ4杯

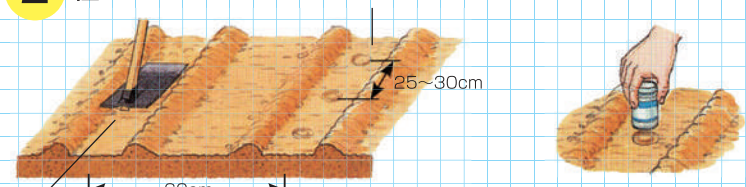


種まきの半月以上前に良質の完熟堆肥と肥料を与え、30～35cmの深さによく耕す 未熟堆肥はまた根の原因になるので与えない 石や木片など根の伸長の障害になるものは取り除く

栽培のポイント

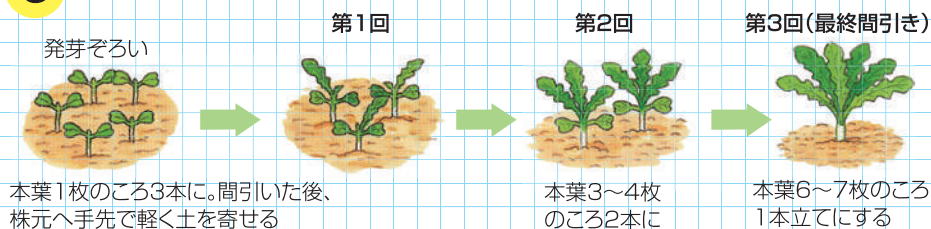
大敵のモザイク病の病原ウイルスはアブラムシによって伝播されるので、とくに高温期には防除対策を入念に行います。初期のべた掛け資材の被覆は、大きな効果が期待できます。アブラムシの発生が見られたら、早めに薬剤を散布することも重要です。

2 種まき 1か所に4～5粒ずつ種をまき、1～1.5cmの深さに覆土する



鋤幅で深さ3cmほどのまき溝をつくる ジュースの缶などを押しつけ、地面にできた円の型にそってまけば、種が片寄らない

3 間引き・土寄せ



本葉1枚のころ3本に。間引いた後、株元へ手先で軽く土を寄せる
 第1回 本葉3～4枚のころ2本に
 第2回 本葉6～7枚のころ1本立てにする
 第3回(最終間引き)

東部営農経済センター
 小野田由香利

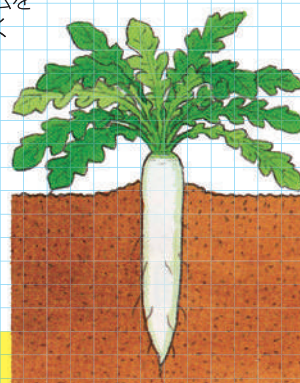
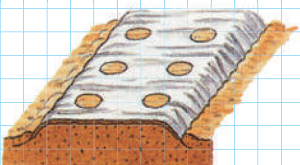
4 追肥

第1回 <1株当たり>
 ●化成肥料 小さじ1杯
 ●油粕 小さじ1杯
 第2回間引き後、株のまわりにばらまいて、軽く土と混ぜ合わせる

第2回 <1株当たり>
 ●化成肥料 小さじ1杯
 ●油粕 大さじ2杯
 第3回の間引き後、畝の片側にばらまき、鋤で土と混ぜる
 第3回 <1株当たり>
 ●化成肥料 大さじ2杯
 第2回追肥の半月後、反対側にばらまき畝を形づくる

5 病虫害防除

害虫を寄せつけないための方法
 シルバー、白黒ダブルの反射性フィルムを地面にマルチして、穴をあけて種をまく



6 収穫

上方に向かって勢いよく伸びていた葉が開ききみになり、外葉が垂れるようになったら収穫の適期。収穫が遅れると入り(空洞化)してしまう

ダイコンの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき				●								
収穫							●					

家庭菜園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN

ダイコン(大根、学名:Raphanus sativus var. longipinnatus)はアブラナ科ダイコン属の越年草で、野菜として広く栽培される。名前の由来は、大きな根を意味する大根(おおね)から。



ダイコン

消費量トップの野菜。やせ地でも栽培でき、育てやすい。



ダイコンの歴史

春の七草スズシロとも呼ばれるダイコンは、食生活上で重要な位置を占め、江戸時代の中期にはほぼ周年供給されていました。その後も改良が加えられ、地域ごとに品種が使い分けられました。1980年代に入り、外観がみずみずしく、味は甘く辛味がなく多汁という長岡耐病総太りの消費がふえたことで、青首ダイコンのブームになりました。

ダイコンの栄養価

根にはビタミンCが多く、また、消化を助けるジアスターゼや、焼魚の焦げに含まれる発がん性物質を分解するオキシダーゼが含まれています。葉の部分にも、鉄、ビタミンB₁・B₂・A・C、カルシウムに富んでいます。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile



今、ハマっていることは「どうぶつの森」(姉)★
と「ゆび編み」(妹)♪

父 勝洋さん 母 純子さん

葵区瀬名 瀧波彩陽ちゃん(左:6歳)
りょう 凌くん(右:4歳)



お外で遊ばるのが大好きな二人は、この姉弟ですー

ゆちゅ 海野由結ちゃん(左:9歳)
みさき 心咲ちゃん(右:7歳)

葵区腰越 父 和徳さん 母 あゆみさん

オアシス
クイズ

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

JA静岡市は「じまん市子ども農園」に取り組んでいます。子供たちが栽培に取り組んでいる農作物は、ホウレンソウ・キャベツのほかにもう1つあります。農産物の名前は?

応募方法

Eメールか、官製ハガキにて答えを応募、正解者の中から抽選で5名様に図書カードを進呈します。



応募締切 平成25年4月5日

●携帯電話、スマートフォンで左のQRコードから宛先アドレスを読み取り、○クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢・JA静岡市に対するご意見をメールの本文に打ってご送信ください。
※下記アドレスを直接入力して送信することもできます。

官製ハガキでの応募宛先

〒422-8506
静岡市駿河区曲金5-4-70
JA静岡市 広報課

◎クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢
JA静岡市に対するご意見をご記入ください。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

2月号オアシスクイズの答え▶『真妻(まづま)』

健 や



いつも元気! Q&A

「顎関節症とは?」

FILE>>04

Q □が開きにくくなる顎関節症とは、どのような病気ですか?

A 顎関節症とは、あごの関節や、その周辺に障害が起こり症状が出てきます。「あごを動かすと痛い」「食べ物を噛んだり、長くしゃべるとあごが疲れる」「口を開くとかかか言う」「口が開きにくい」などがあります。このような症状があれば顎関節症を疑い、歯科医に相談しましょう。

原因

◎日常生活に注意!

左下の表のような、日常生活の中で無意識のうちにあごに負担をかける動作をしていることが原因ではないかと言われています。こういった生活になんらかのストレスが加わり、限界を超えたときに症状があらわれます。

治療法

◎早めの受診をおすすめします

歯軋りが強い場合はマウスピースを装着したり、炎症がある場合は消炎鎮痛剤を内服するなどがあります。顎関節症は適切な治療により症状を軽くすることができます。痛みなどの症状があれば、我慢せず受診しましょう。

予防

◎生活習慣の改善を

関節が炎症を起こしていると、口を動かすと痛むことがあります。「痛みがあるときは硬いものを食べない」「痛む側で食べない」「口を大きく開けない」などに注意しましょう。また、生活習慣を改善することも大切です。「食いしばり」「片側で噛む」「頬杖をつかない」など、あごに負担をかけないようにすることです。あごのストレッチ運動(指3本を縦に口の中に入れて、5秒間筋肉を伸ばす)や、ウォーキングなどを全身運動を行ったり、ストレス解消のためにリラックスすることも心掛けましょう。

CHECK!
このようなことはありませんか?

- 気がつくと歯を食いしばっている
- 「歯ぎしりをしている」と言われたことがある
- 食べ物をいつも決まった側で噛む
- 朝起きたときに、肩こりや疲れを感じる
- ストレスがある
- あごやあごの筋肉に負担をかける癖がある(うつ伏せ寝、猫背、頬杖など)



リハビリテーション中伊豆温泉病院 保健師 佐藤 みゆき