

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

特集  
1

茶業界のホープ誕生。  
フレッシュ★茶★ルーキー

特集  
2

青山組合長、中川常務!  
今年度、JAは何をするんですか?



2013

5

Vol.148



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

オアシス 2013 5

Vol.148

oasis magazine

発行：静岡市農業協同組合 T:422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70

TEL:054-288-8441(直通) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索

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!

タケノコと♪  
ウィンナーの鯉のぼり  
わんぱく男子弁当♪

元気が  
いちばん!



遠足の季節、アウトドアでも野菜を食べよう!

タケノコバター醤油焼き

材料(1人分)

- ・タケノコ ..... 1/4個
- ・バター / 大さじ1
- ・醤油 / 大さじ1

つくりかた

- ① タケノコを5ミリくらいの薄さに切る。
- ② バターをフライパンに熱し、切ったタケノコを入れたら少し焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 仕上げに醤油でこんがり焼き色をつける。



採りたての新鮮なうちに下ごしらえを!

## タケノコ

春の香りいっぱいの生タケノコ。1年中出回る水煮のタケノコとは味も香りも格段の違いがあります。静岡のタケノコは、エグミが少なく柔らかく、ほんのり甘みのあるやさしい味わいが特長です。鮮度が命なので、求めたらなるべく早く下ゆでします。

頂上まで登った人へのしずかなご褒美

# 水見色の水芭蕉



1995年4月の小雨が降る中、水見色女性部が支部活動として、高山頂上の湿地帯に植えた30株の水芭蕉。今年も訪れるハイカーを出迎えています。



葵区水見色の高山・市民の森「高山の池」

C O N T E N T S

今月の表紙	2	
しずおかVIEWS 「水見色の水芭蕉」& JA静岡市中薬支店	3	
茶業界のホープ誕生。 フレッシュ★茶★ルーキー	4	特集1
青山組合長、中川常務! 今年度、JAは何をするんですか?	6	特集2
Hot NEWS&TOPICS		
・柑橘生産者大会 ・「麻機れんこん羊羹」県知事試食会 ・スルガエシガント消費宣伝 ・賤機南小「お茶の博士発表会」 ・駿府お茶姫コンテスト2013 ・組合員教育文化講演会 ・グリーンティーフォーラム2013	8	
JA YOUTH 青壮年部・女性部アクティブレポート		
・富士見台保育園・干し芋作り・茶道クラブ出張ひな祭り茶会 ・市長との交流会・ひばり幼稚園・トウモロコシ種まき	10	
TRYぞ・農業 「葉しょうが／駿河区安居 才茂祐二さん・靖子さん」	11	
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12	
JAだより	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 ～トウガラシ～	16	
健康情報 いつも元気! Q&A 「五十肩について」	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 5「タケノコ」	20	

今月の表紙



★フレッシュ★茶★ルーキー  
“ 厳しい時代だからこそ、  
チャンスあり! ”

# 茶業界のホープ 誕生。



## FRESH! CHA ROOKIES

### フレッシュ★茶★ルーキー

それでは、フレッシュ・茶・ルーキーに選ばれた3人の登場です。

★ 葵区内牧 海野拓朗さん(31)

大学卒業後6年間、関東でサラリーマン生活を送っていました。30歳前後になったら農業に携わろうと考えていたので、会社を退職し一念奮起して茨城県の農業大学に入校しました。2年間農業経営や技能について学び、就農して2年目になります。現在は約3haの茶園を両親と3人で管理しており、将来は、全茶園に乗用摘採機を導入できるように合理化していく予定です。将来の夢は、内牧地区を若い人を呼べるような魅力的な地区にしていこう。そのためにも、自分が先頭に立って頑張っていきます。

★ 葵区足久保 海野哲平さん(28)

新規就農として、「足久保ティーワークス茶農協」が応募した静岡県の農業トライアル事業で正組合員になり、2年が経ちました。今は先輩の指導を受けながら、約70aの茶園の管理を行っています。お茶の栽培が盛んな足久保地区でさえ、茶農家が減っているのが現状ですが、この静岡県のお茶発祥の地を守っていきたいです。料理にも興味があるので、将来は調理師免許を活かし、お茶を使った菓子や創作料理など6次産業化に向けて頑張っていきます。

★ 葵区落合 佐藤誠洋さん(23)

昨年大学を卒業し、就農2年目になります。まわりで若い人が誰も農業を継いでいないので、逆にチャンスではないかと捉えたこと、自分で7代目の家業を潰すわけにはいかないと考えたことがきっかけ。約2haの茶園を両親と3人で管理し、自製自園を行っています。特に山間地の農業は経済的に大変厳しい状況が続いていますが、仲間から「玉川のお茶、うまかった。また送ってくれ」と激励されると、ありがたく、やりがいもあります。将来は自販を手掛け、組織化までもっていきたいです。山がのお茶の良さを守りながら、本山茶産地のトップを目指していきます。

老からLOWへ！

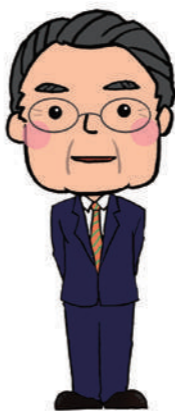
JA静岡市は平成24年9月、合併20周年を迎えました。「20年」それは、人間でいうならば成人。おとなになるということに興味します。皆さまのご家族の中にも、社会人としてスタートを切った方がいらっしゃるでしょう。現代の厳しい農業情勢の中、あえて就農という選択肢を選んだ方は、非常に尊い存在といえます。長引く不況で農産物価格は低迷し、異業種へ職を求める後継者が多い現在。社会的に高齢化が問題視されて久しいですが、農業就業者にも同じことが言える今、若い担い手は時代の農業を支える、将来の期待。全ての茶業者の「希望の星」です。JA静岡市は、今後の静岡市の茶業が産業として維持されるよう、ひとりでも多くの若者が担い手として活躍してくれるよう、精一杯応援していきます。先人の教えを次代に引き継ごう。

青山組合長にきく！

—— 新年度が始まりましたが、JA静岡市はどんな取り組みをするんですか？

青山：10年後の目指す姿を実現するために立てた「3ヶ年計画」が、今年度は総仕上げの年となります。基本戦略・重点施策の進捗状況をまとめて目標を達成するために、引き続き農業振興・農業経営の安定や、「1支店1協同活動」などの支店を拠点とした協同活動を行うことで、「食と農」を通じて地域貢献と仲間作りに取り組んでいきます。

—— なるほど。組合員・地域の皆さまのもとと身近な存在になれるよう、私もがんばります！



中川常務にきく！

—— 常務って、普段どんなお仕事をしているんですか？

中川：営農経済と販売事業を担当しています。事業計画どおりに業務が遂行されているか検証したり、組合員の意見などを聞いて業務に役立てたり、問題解決のためにどうしたらよいかを考えています。

—— では、常務の担当部門だと、どんな計画があるんですか？

中川：営農・販売関係の活動は幅広いので、今回は3つに絞って話しましょう。

有害鳥獣被害対策

中川：まず1つめは有害鳥獣への取り組み。平成23年度、市の発表によると1億4,600万円の被害があります。対策としては、行政と連携した補助事業を継続しています。これまでに、防護柵設置件数で96件、モデル事業

としては大川地区と久能地区に設置しました。対策協議会では、各地域の猟友会と協力して22、23年度にイノシシ1,119頭、サル278頭、シカ289頭などを捕獲・駆除してきました。

—— 捕まえただけでもそんなにたくさんなんですか！

中川：そうですね。しかし効果は少ないのが現状。農家が丹精こめて育ててきた農産物が収穫前になって根こそぎ被害に遭い、生産意欲がそがれ、耕作放棄地になり、そこが有害鳥獣のすみかになってしまう、という悪循環につながってしまっている…。

—— 管内のおいしい農産物が有害鳥獣の餌食になってしまうばかりか、生産者さんのモチベーションも下がってしまっている…。

中川：そうならないように、今年度も、広域での集団防護柵の設置支援を行うなど、被害対策の強化を図っていきます。



インタビュー&イラスト：ななこ（広報課）

入組2年目。農業・JAのことを理解しようと勉強中！米留学歴もあり、独特の視点を持つ。ストレートな性格から、「もっと気を配れ！」と先輩職員から言われている。

青山組合長、中川常務  
今年度、JAは何をするんですか？

新年度がスタート！JA静岡市が組合員・地域の皆さまのためにどんなことに取り組んでいくのか、インタビューしてきました。



青山吉和 組合長

1支店1協同活動で、「食と農」を通じて地域貢献を！

安全・安心な静岡のお茶をもっとPR！

中川：2つ目はお茶で、管内のお茶の消費安全推進対策です。消費者に安心していただくために、昨年度は荒茶の抽出液分析と土壌調査を行って安全を確認してきました。

—— そういえば、オアシスやホームページに調査結果を載せました。  
中川：これからは安全対策はもちろんのこと、消費の拡大にも力を入れていきますよ。具体的には、次世代を対象にした「キッズ茶名選」を開いて親子でお茶の知識を広めたり、自ら急須で淹れるお茶「我流茶席」をいろんなイベントで設置して、おいしいお茶の淹れ方を伝えます。

また、当JA独自ブランド商品の新品種「摩利支」の販売を広めます。「まりし」ってなんだか不思議な名前…。どんなお茶なんですか？  
中川：「摩利支」は品種の特性を生かすために深蒸し製法によって作られます。鮮やかなコバルトグリーンに輝く水色と、苦味がなくやぶきたにはない濃厚なうまみが特徴なんですよ。

—— 気になる！絶対飲んでみたいです。

地産地消と豊富な品揃え  
ファーマーズマーケット、じまん市

中川：最後はファーマーズマーケット「じまん市」です。地産地消にこだわった、安全・安心、新鮮な農産物の販売はもちろん、お客さまが楽しく、わくわくドキドキしながら毎日買い物にいきたくするような店作りを目指します。

管内の特産農産物を使用した商品開発にも取り組んでいて、これまでに「わさび味噌」や「レインボーレッドジャム」などを発表してきました。

—— 去年発売された「麻機れんこん羊羹」は私も大好きです。パッケージがおしゃれですね。

中川：おかげさまで、「麻機れんこん羊羹」は「平成24年度ふじのくに」新商品セレクション」で金賞を受賞しました。

新しく取り組もうとしていることは、農作業・収穫体験ツアーの企画です。自然や農業を体験し、農業を学習する機会を提供することで、農業ファンが増えればと考えています。また、お客さまの要望に応え、満足していただける品揃えのため、栽培講

わくわくドキドキ感のある楽しい店づくりを！



中川敏昭 常務

JAは、「作る指導」「売る支援」「農業を守る」の3つの支援を行っています。

今年度も、安全・安心・新鮮な農産物を生産し、消費者にお届けすること、農業と環境を守り、共働で農家の経営安定に貢献していきます。

●お茶博士発表会〈賤機南小3年生〉

市立賤機南小は、総合学習の「環」としてしづはた営農経済センターとともに、5月から取り組んできた地元の本山茶に関する体験学習の総仕上げとして、「お茶博士発表会」を行いました。発表会では3年生の代表が、5月の茶摘み体験とサランティッシュはたの見学、9月のお茶博士講座とお茶のおいしい淹れ方教室、12月の手もみ茶体験を発表しました。

(3月7日)

食育と地域交流



●静岡県柑橘生産者大会

J A静岡経済連などが主催する「静岡県柑橘生産者大会」が清水区の清水テレサで開かれ、あさはた地区の太田泰弘さんが、青島温州、スルガエレガントの普及拡大に努めた功績により、「静岡県柑橘産業者功労者賞」を受賞しました。また、生産量の確保、「貯蔵産地静岡」の名声を確立するなどの大会スローガンが採択されました。

(2月22日)

将来を見据えた  
柑橘産業者へのチャレンジ



グランプリの高橋さん(中)と、桑原さん(左)、加藤さん(右)

●駿府お茶姫コンテスト2013

お茶姫3人が決定!

駿府本山茶お茶まつり委員会が「駿府お茶姫コンテスト2013」の最終審査を当JA本店で行いました。1次審査を通過した10人が審査員からの質問に答え、駿河区の高橋侑見さんがグランプリに、当JA職員の桑原千尋さんと清水区の加藤里沙さんが駿府お茶姫に選ばれました。3人は今後、イベントなどで本山茶のPR活動をしていきます。

(3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



●組合員教育文化講演会

平成24年度JA静岡市組合員教育文化講演会がグラシンツで開かれ、総代や組織代表者など264人が参加しました。1部では家の光協会東海北陸普及文化局長の小川亮氏が「組合員教育文化活動について」を、2部では(株)オフィス弁当の日の竹下和男氏が「弁当の日・地産地消“心”からだて何が育つか」の講演を行いました。

(3月19日)

教育文化活動の意義を確認



●麻機れんこん羊羹〈県知事試食会〉

平成24年度ふじのくに新商品セレクション金賞受賞

ふじのくに新商品セレクション金賞受賞

平太静岡県知事の面談及び受賞品の試食が、静岡県庁で開かれました。当JAが商品化した「麻機れんこん羊羹」が金賞を受賞し、中川敏昭常務らが参加。県知事は、「甘さ控えめで、おいしいですね。レインコンの歯触りがよく、パッケージの色も落ち着いている」と話しました。

(2月25日)

ふじのくに新商品  
セレクション 金賞受賞



●グリーンティーフォーラム2013

茶業振興に取り組み!

茶生産者を対象に、グリーンティーフォーラム2013がグラシンツで開かれました。平成25年茶業振興方針などを採択したほか、新たに茶業に就農した若者3人を「フレッシュ茶・ルーキー」として紹介。看護師と茶農家を兼業する葵区日向の佐藤貞さんが、「茶品評会への取り組み」と題し事例発表を行いました。

(3月21日)



●スルガエレガント消費宣伝

さわやかな甘さと香りのスルガエレガントの試食販売が、静岡駅パルシェ内の量販店で行われました。バラ売りから4個の袋入りまで買い求めやすく用意し、生産者とJA販売担当者がPRしました。皮をむいて食べやすくしたスルガエレガントを口に運ぶ来店客は「もうこの季節になったのね。おいしい」と言って手に取り、買い物かごに入れました。

(3月6日)

静岡駅で試食&販売PR





元気ファーマーズ

# TRYぎ・農業



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。

葉しょうがの栽培に携わって19年が経ちました。約50a(親種付け圃場を含む)のハウスを管理しています。今年の初収穫は3月5日、日本一の早出しでした。7月上旬ごろまで月・金以外の毎日、家族で収穫が続きます。全量、久能支店に持ち込み京浜市場や県内市場に出荷しています。今年は久能葉しょうが委員会委員長としてメンバー33名と協力し、葉しょうがの販売促進に頑張ります。

葉しょうがにみそマヨネーズを付けて食べるとおいしいので、ぜひ家庭で試してみてください。



高湿多湿を好む葉しょうが  
ハウスの室内は37~38℃

今月は葉しょうがを栽培する  
あご 駿河区安居  
才茂祐二さん(51)  
靖子さん(43)



1 ハウスの換気も大事な仕事のひとつ



2 収穫後、洗浄して太さが規格どおりの確認する



3 長さがすべて54cmになるように切っていく



束ねた葉しょうがを  
ビニール袋に入れ、  
段ボールに詰めて  
出荷準備完了!



## 青壮年部・女性部アクティブレポート



甘〜い干し芋を味わって : 女性部南部支部 干し芋作り

女性部南部支部が食育活動の取り組みとして、市立富士見台保育園で干し芋作りを行いました。参加した園児26人は、蒸かした芋をていねいにむいたあと、芋の子作りを体験。蒸かしたての芋を食べた園児は、「甘くておいしい。干し芋が楽しみ」と笑顔で話しました。完成した干し芋は、おやつ時間にみんなで味わいました。

【2月20日】

抹茶の作法を学ぼう : 茶道クラブ 出張ひな祭り茶会

保育園児に抹茶の作法を学んでもらおうと、女性部茶道クラブが市立上土保育園の「ひな祭り茶会」で指導しました。同園の年長・年中など約50人が参加した茶会では、女性部員が園児に抹茶の飲み方などを指南。園児らは正座で点てたお茶を飲むと、「にがいに!」と顔をしかめながらも、お茶会を楽しく過ごしました。

【3月1日】



有害鳥獣対策や新規就農について議論



青壮年部が田辺信宏静岡市長との交流会を葵区伝馬町のマイホテル竜宮で開き、部員12人とJAしみず青壮年部執行部員5人が参加しました。当JAでは初の試みで、糟屋宗伸青壮年部長が「農家やJAだけでは解決できない問題は、行政にも協力してもらえれば」と挨拶。意見交換会では、途切れることなく意見や質問がとびかいました。

【3月5日】

大きな生長を期待して : 青壮年部長田支部 トウモロコシ種まき

青壮年部長田支部が、ひばり幼稚園でトウモロコシの種まきを行いました。食育活動の取り組みとして行われ、部員の前田征宏さんが「種を1粒ずつ三角形の形になるようにまこう」と説明。園児たちは1粒1粒ていねいにまき、トウモロコシの生長を願いました。今回まいたトウモロコシは、7月上旬に収穫の予定です。

【3月14日】





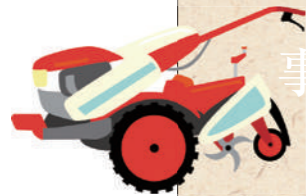
平成25年度 農業近代化資金受付日程表

本店受付期限		事業着手期間	貸付実行可能日	約定償還日	審査会日
認定農業者資金	担い手資金				
H25.4.18	H25.4.22	H25.7.3～H25.7.25	H25.7.3	毎年1・4・5・7・8・10・11月末のうち、借受者が指定した月日とする。	H25.5.20
H25.4.30	H25.4.30		H25.7.26		H25.7.19
H25.6.10	H25.6.12	H25.8.30～H25.10.2	H25.8.30		H25.7.19
H25.6.20	H25.6.20	H25.10.3～H25.10.31	H25.10.3		H25.9.20
H25.8.1	H25.8.1	H25.11.1～H25.11.28	H25.11.1		H25.9.20
H25.9.2	H25.9.2	H25.11.29～H26.1.5	H25.11.29		H25.9.20
H25.10.18	H25.10.18	H26.1.6～H26.1.30	H26.1.6		H25.11.20
H25.10.31	H25.10.31	H26.1.31～H26.2.27	H26.1.31		H25.11.20
H25.11.29	H25.11.29	H26.2.28～H26.3.13	H26.2.28		H26.1.20
H25.12.20	H25.12.30	H26.3.14～	H26.3.14		H26.1.20

◎認定農業者とその他担い手資金とは、受付期限が違うので注意して下さい。

認定農業者 ▶ 利率0% (平成25年度)      その他担い手 ▶ 利率1.2% (平成25年3月1日現在)

春の農作業安全確認運動実施



事故

農繁期にあたり、農作業事故ゼロをめざし、各種農作業安全の確認運動を展開します。

期間 ● ～平成25年5月31日(金)

内容 ● 農業機械・施設の点検・整備農道等作業路における危険箇所の点検 など



「しずおか歩記」が時間を変更してリニューアルしました。だいいちテレビで好評放送中!

1支店1協同活動



JA 飯間支店は、1支店1協同活動の取り組みとして地域の共同製茶工場(有)チャーマコ製の朝市に参加しています。管内では昨年4月開通した新東名静岡SAスマートインターチェンジの影響で交通量が増えましたが、地域に足を止めてくれるお客さまが少ないことが課題です。そこで、地域の方たちと打開する方法を考え、下り線SAの目の前に位置するチャーマコで朝市を開くことになりました。8月から毎月第1日曜日に開かれている同朝市では、地元で採れた新鮮な野菜などが販売されています。支店でも朝市を盛り上げようと、甘酒やおしる粉、節分の時には豆まきセットなどのサービスを行っています。JA各支店では、組合員や地域住民から親しまれ、喜ばれ、地域に貢献する支店をめざし、協同活動に取り組んでいます。

◎朝市は毎月第1日曜日、AM9:00～12:00頃まで。



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/5月24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)

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 (一部みかん園)	2,536㎡



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?!



葵区足久保組  
佐藤 元さん

茶

静岡茶発祥の地と伝えられている足久保で、茶2.5haを栽培しています。趣味で始めた和太鼓も、今年で9年目となりました。お茶も太鼓もまだまだ勉強中ですが、地域に根差した担い手として活躍していきたいと思っています。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保組 海野哲平さんです。  
海野さんへ一言◎「一緒にお茶の製造頑張らしましょう!」

駿河区大谷  
内野修造さん

イチゴ

イチゴ歴は4半世紀になります。未だに毎年1年生のつもりで取り組んでいますが満足するようにはいきません。いつからか夏山に魅せられ、1歩1歩踏みしめて登った山頂での気分の爽快感は何物にもかえ難いもので、登った者にしか分からない、人生のひと時の最高の楽しみです。

私が次に紹介するのは → 駿河区敷地 小澤友治さんです。  
小澤さんへ一言◎「お〜い、近いうちに一杯やろうぜっ!」



葵区俵峰  
杉山喜太郎さん

茶・ワサビ

俵峰に登る途中のつづら折茶園は、県棚田10選に選ばれたほどの景観で、新緑のころはとても美しいです。今は、耕作放棄されているところが多く、とても残念ですが、みんなの力で茶畑を少しでもきれいにし、気持ちよく通れる道にしたいと思っています。

私が次に紹介するのは → 葵区俵峰 望月敏宏さんです。  
望月さんへ一言◎「私の野菜作りの先生です。」

葵区松野  
細川さよこさん

野菜・茶

我が家は4世代(両親、私たち夫婦、息子夫婦、孫)8人で同居している大家族です。私たちは露地栽培にこだわった野菜作りを、息子はお茶作りをしています。

私が次に紹介するのは → 葵区玉川 白鳥清子さんです。  
白鳥さんへ一言◎「また銭太鼓を一緒にやりたいです。」



生活に役立つ情報

Q&A 「ねんきん定期便」

はじめまして。農家の皆様の年金相談や手続きをしている社会保険労務士の山崎です。これから年金制度で皆様の関心のある事柄について、Q&A形式で説明したいと思います。

今回は「ねんきん定期便」を取り上げます。定期便には3種類ありますが、50歳以降に発行される「ねんきん定期便」(一般的にはハガキですが、男性59歳・女性58歳では封書となります)の見方で分かりにくい点を説明します。

「年金加入期間はいくつの時点?」  
Q: 「ねんきん定期便」の発行日が平成25年4月10日となっておりますが、いつまで加入した期間ですか?  
A: 発行日の前々月までの加入期間です。この場合は、2月分までの期間となります。なお、国民年金を前納している場合は、前納した期間を含んだ加入期間となります。

「厚生年金加入期間のある60歳または61歳で受給する場合の年金見込額」  
Q: 厚生年金と国民年金の加入がある昭和28年4月2日生まれの「ねんきん定期便」では、見込額は61歳からの年金額が50万円から、65歳からが100万円と記載されていますが、61歳から加入すると、生涯50万円の受け取りとなるのですか?  
A: 61歳からの年金額50万円を受給しても、65歳から自動的に100万円に増額されます。



「国民年金加入期間だけの年金見込額」  
Q: 国民年金加入のみの「ねんきん定期便」の見込額は、どうして65歳だけ記載されているのですか?  
A: 国民年金の受給は本来65歳なので、65歳からの受給額となっております。ただし、60歳から受給できます。1年早く受給すると6%、1か月早く受給すると0.5%減額となりますので、その都度計算し、見込額を算出することになります。

※ここに挙げた昭和28年4月2日以降生まれの男性で、繰上受給を希望される方は、JA静岡市の年金相談会や年金アドバイザーを活用されることをお勧めいたします。

社会保険労務士 山崎 仁 先生  
各支店で年金相談会を行っています。

農産物直売所 いんふお SHIZUOKA MARKET INFORMATION

畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

なかひらの里

◎玄国茶屋  
静岡市葵区湯ノ島302-1  
OPEN/9:30~16:00  
木曜定休  
※祝日の場合は営業、翌日休み

◎なかひらの里  
静岡市葵区中平364-2  
TEL.054-293-2235 ※OPEN時のみ  
OPEN/土・日曜&祝日 8:30~15:00  
※5月茶期の営業はありません。  
詳細な日程はお問い合わせください。

取扱商品 手打ちそば、豆乳おからドーナツ、朴葉(ほうば)もち、お味噌 など

取扱商品 みそ、シイタケ(乾・生)、わさび漬、梅干し、金山寺 など

私たちは、葵科川の上流、湯ノ島温泉併設の玄国茶屋で、そばの実から、「ひきたて」・「うちたて」・「ゆでたて」のそばを丹精込めて作っています。その他、おまんじゅう・豆乳おからドーナツ・定食など全て手作りでご用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。

私たちは、葵区中平にある「なかひらの里」で季節の野菜やみそ、わさび漬、シイタケなどを販売しています。オススメは、わさび漬とみそ。静岡市のわさびは、さわやかな辛みとほのかな甘みがあるのが特徴です。他にも、シイタケ(乾・生)や梅干しなども取り扱っていますので、ぜひお立ち寄りください。

OASIS 読者めーる



- ▼ 3月号最終ページの「しいたけ」、生がおいしいですね。これからの季節楽しみです。  
〈丸子/男性/28歳〉
- ▼ 南部じまん市を毎週利用させていただいております。生産者の顔が見える野菜や果物は新鮮でみずみずしいです。  
〈沓谷/女性/68歳〉
- ▼ ふっくらした形のかさが食欲をそそりますね。おいしいレシピをぜひ教えてください!  
〈緑町/女性/32歳〉
- ▼ 子供が小さいので行事等には参加できませんが、まずは家庭菜園で農業体験をさせてみたいと思います。

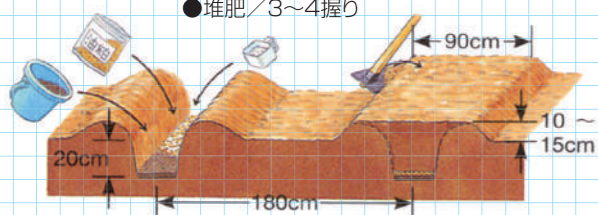
Eメールでのおたよりははこちらまで [koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp](mailto:koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp)

※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。



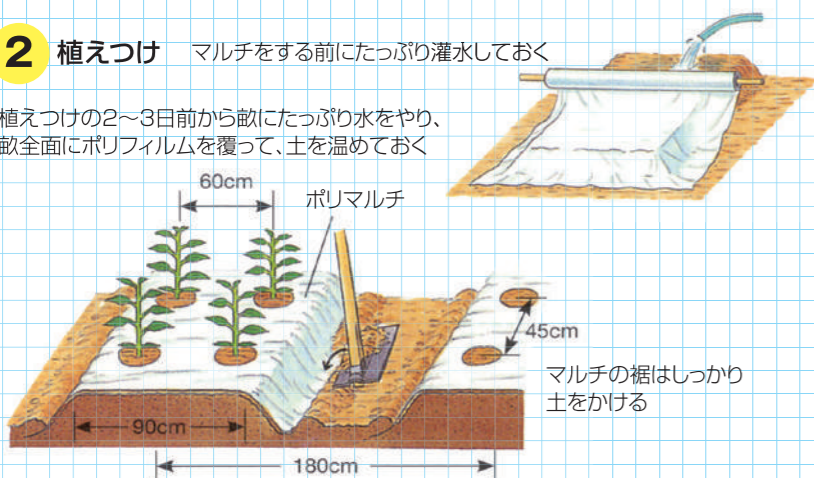


- 1 元肥入れ** <畝の長さ1m当たり>  
 ●化成肥料/大さじ3杯 ●油粕/大さじ5杯  
 ●堆肥/3~4握り

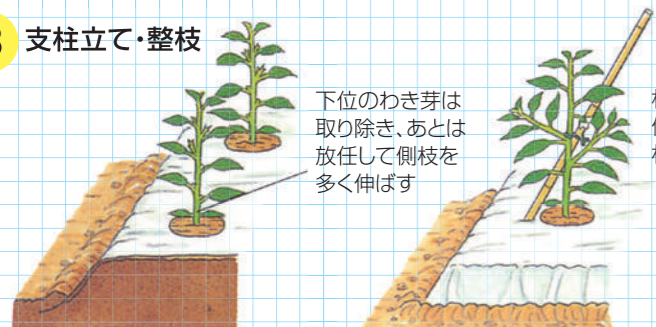


- 2 植えつけ** マルチをする前にたっぷり灌水しておく

植えつけの2~3日前から畝にたっぷり水をやり、畝全面にポリフィルムを覆って、土を温めておく



- 3 支柱立て・整枝**



下位のわき芽は取り除き、あとは放任して側枝を多く伸ばす

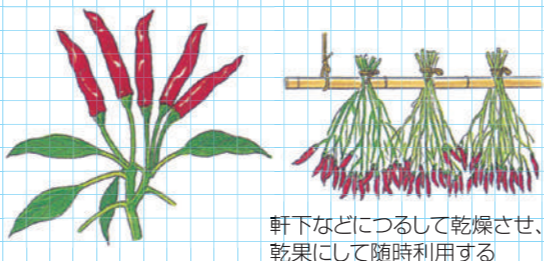
枝が弱く、風で折れたり、倒れたりしやすいので、柱立ては早めに

長田営農経済センター  
佐藤和彦

- 5 収穫・貯蔵**

**葉トウガラシ**  
 果実が4~5cmになったころ、株ごと引き抜いて収穫し、葉をむしり取って、つくだ煮、漬け物などに利用する

**成熟果**  
 開花後50~60日たち、果実が真っ赤に色ついたころ、株ごと引き抜いて収穫する

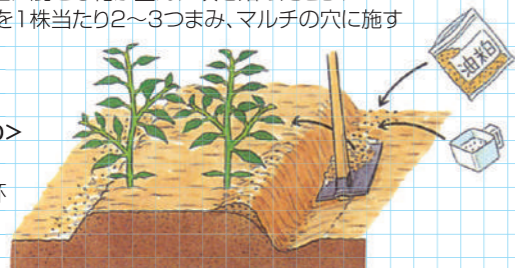


軒下などにつるして乾燥させ、乾果にして随時利用する

- 4 追肥** 第1回  
 定植半月後に株のまわりに肥料をばらまき、軽く土に混ぜる花が盛んに咲き始めたころ、油粕を1株当たり2~3つまみ、マルチの穴に施す

- 第2回以降 <1株当たり>  
 ●油粕/大さじ3杯  
 ●化成肥料/大さじ2杯

1回目後、15~20日後に1回くらい、畝の両側に肥料をばらまき、土を混ぜて畝に寄せる



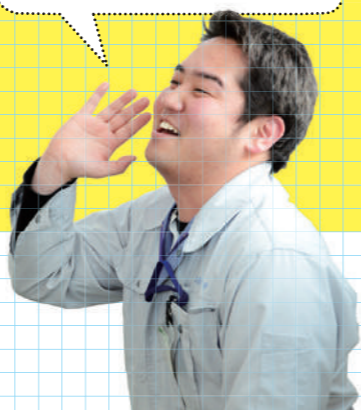
トウガラシの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植えつけ					●							
収穫							●	●	●	●		

※育苗はかなり難しいため、一般的には、できあがった苗を購入して栽培するのがよいです。そこで今回は、苗の植え付けから掲載しています。

栽培のポイント

トウガラシは高温を好み、近年被害が増加する有害鳥獣にも強い作物です。前作でトマト、ナス、ジャガイモなどを植えた畑では病害虫などの連作障害が起こりやすいので注意してください。定植時の低温多湿を嫌うので、トンネル栽培をする場合には要注意! 茎が細く風で倒れやすいので、果実がたくさん着く前に支柱を立てましょう。



育てるを楽しむ。

家庭菜園

ENJOY the HOME GARDEN



トウガラシ(唐辛子、学名: Capsicum annuum)は、ナス科トウガラシ属の多年草または低木(日本など温帯では一年草)。



トウガラシ



害虫に強く、育てやすい。香辛料や薬用にも使えます。



トウガラシの乾果

トウガラシの栄養価  
 カロチンやビタミンCが豊富で、ビタミンB1・B2も含まれます。辛み成分のカプサイシンは食欲増進のほか、血行促進し、体を温める効果があります。

トウガラシの歴史  
 辛み用の野菜で、暑さ寒さをはね返す活力源や、防腐殺菌などに古くから重宝されてきました。16世紀にポルトガル人が伝えたこととされることから、「ナンバン」とも呼ばれています。ピーマンと同種で、辛み種がトウガラシ、辛みのない甘み種がピーマンです。

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

父 佳晴さん 母 はる香さん

葵区羽高 森 彪馬くん(3歳)



お外で遊ぶの大好き♡春から幼稚園がんばるよ♪

元気いっぱい、笑顔の井川3兄弟です☆☆☆



葵区田代 瀧浪翔太くん(上:12歳)  
はるな 遥奈ちゃん(中:10歳) まりな 茉莉奈ちゃん(下:8歳)  
父 寿満さん 母 美奈子さん

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

今月号のお茶の特集1(P4・5)で、3人の若者が登場しましたが、3人を総称して何と呼んでいるのでしょうか?

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5月7日(当日消印有効)

●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。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

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。

3月号オアシスクイズの答え▶『食のおあしす』

花 健 や

か

か



いつも元気! Q&A

「五十肩について」

FILE>>05

肩 や腕に痛みがあったため受診すると、五十肩予備軍と言われました。五十肩はどうしたら治るのでしょうか。

五十肩は①急性期、②慢性期、③回復期の経過をたどり、それぞれの病期にあった適切な治療をすることによって早く治すことができます。

A

五十肩とは…

肩関節は、上腕骨、肩甲骨、鎖骨により構成され、これらの骨とそれにつながる筋肉などが複雑に連動することで、スムーズに動かすことができます。しかし加齢に伴い筋肉や腱などの柔軟性が失われると、骨の動きにズレが生じて肩関節にある肩関節包や腱板などが傷つき、炎症を引き起こし痛みが生じます。これを五十肩(肩関節周囲炎)といいます。

50代での発症が多いため五十肩と名づけられていますが、30代から70代と幅広い年代での発症もみられます。

急性期



炎症による痛みが強いため、炎症をとる治療が優先され、消炎鎮痛剤の服用や湿布などの外用剤が痛みの程度に応じて処方されます。また、この時期は運動療法を積極的に行うと、かえって症状を悪化させることもあるので無理は禁物です。肩関節の安静を心掛けるようにします。

慢性期



安静時の痛みが少し落ち着き慢性期に移行したら、薬物療法と運動療法を併用していきます。運動開始時期については痛みの具合を担当医に伝え、診察を受けてから始めましょう。

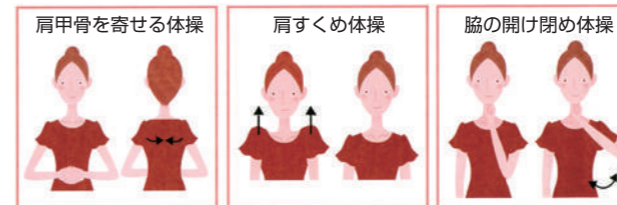
回復期



適切な運動を続けていくと徐々に肩関節が動かしやすくなっていきます。その後、回復期に入ると痛みはほとんどなくなります。

しかし関節の動きは十分とはいえないため、慢性期より積極的に運動を行うことによって肩関節の動きをより早く回復させることが可能になります。図を参照して、特に血行が良くなるお風呂上りにぜひ運動してみてください。またこれらの運動は、五十肩の予防にもなるので、五十肩予備軍の人にもおすすめです。

日頃から、肩関節に無理な力がかからないような動作を心がけ、下図の運動も取り入れてみましょう。



遠州病院 保健師 岡村 紀紫子