

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス 2013 9

Vol.152

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.054-288-8441(直通) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索

特集1 ようこそ、わが大沢の縁側へ  
地域茶業の維持をめざして～大沢地区～

特集2 名波常務！  
金融共済部門って何してるんですか？



2013

9

Vol.152



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

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！

## ♪ サツマイモのレモン煮と チキンライス弁当



入っていると嬉しいね！

甘酸っぱくて美味しいよー！

### サツマイモのレモン煮

#### 材料(1人分)

- ・サツマイモ … 1/4本
- ・水 … 150cc(サツマイモが浸るくらい)
- ・レモン汁 … 小さじ1/2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・塩 … 少々

★レモンの酸味が苦手な方は入れなくても美味しいです。焦がさないように気をつけてくださいね！

#### ♪ つくりかた

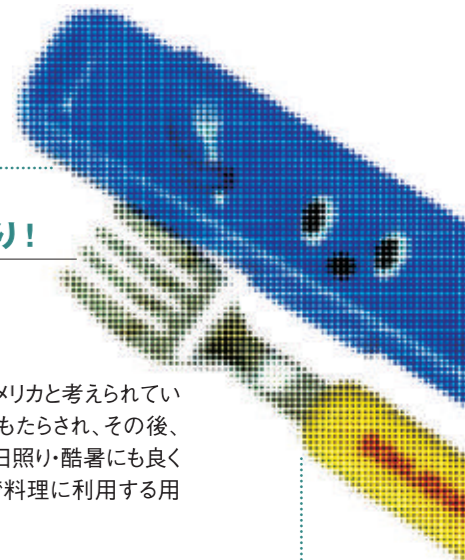
- ① サツマイモを1cm幅に切り、水にさらして灰汁をとる
- ② 鍋にレモン汁、砂糖、塩とサツマイモを入れ、軽くかき混ぜてからふたをし、8分～10分ほど煮る
- ③ こがさないように水気がなくなるまで煮詰める

レシピが豊富で栄養もたっぷり！

## サツマイモ



サツマイモの原産地はメキシコを中心とした熱帯アメリカと考えられています。日本への渡来は1605年に中国から沖縄にもたらされ、その後、鹿児島や長崎、本州へ伝わったと言われています。日照り・酷暑にも良く耐え、たくましく育ちます。繊維やビタミン類も豊富で料理に利用する用途も増えています。



C O N T E N T S

今月の表紙 2

しずおかVIEWS

南アルプス井川観光会館「えほんの郷」& 井川支店



ようこそ、わが大沢の縁側へ  
地域茶業の維持をめざして～大沢地区～

名波常務！金融共済部門って  
何してるんですか？

特集1

特集2

Hot NEWS&TOPICS

- ・清沢でインゲン初出荷
- ・あさはたじまん市リニューアルオープン
- ・お茶缶で東日本支援
- ・静岡県いちご生産者研究大会
- ・昭府町支店で七夕まつり
- ・「おいしい楽園。」で市民農園紹介
- ・ハウスミカン初出荷



青壮年部・女性部アクティブレポート

- ・涼しさをよぶこけ玉づくり
- ・中藁科小5年生がジャガイモ掘り
- ・親子で参加ソレイユくらぶ開講！
- ・旬の果物でジュース作り

TRY ざ・農業

「野菜／駿河区丸子 永池 清さん」

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

JAだより／部農会活動

生活に役立つ情報／農産物直売所いんふお

組合員紹介リレー オアシス noWA & 読者めーる

育てるを楽しむ。家庭菜園

～シュンギク～

健康情報 いつも元気！Q&A

「頭痛予防～緊張性頭痛について～」

地域の笑顔を集めました Good Smile／オアシスクイズ

おべんとうに野菜を

⑨「サツマイモ」

今月の表紙



おおさわ縁側カフェ

月2回開かれています。  
大沢の人にふれて、空気  
にふれて、豊かな自然の  
中でリフレッシュ！

しずおか VIEWS  
美ゆ～ず

9 Southern Alps Area Ikawa Sightseeing Hall  
"Ehon-no Sato" Home of Picture Books



南アルプス井川観光会館「えほんの郷」

えほんの郷

井川の自然や文化を楽しむお手伝いをする施設です。  
国内外のえほん約6,000冊があなたを待っています。



えほんの部屋

大井川鉄道井川駅

井川ダム⇔本村の無料渡し船



最寄りの井川支店

# ようこそ、わが大沢の縁側へ

## 【大沢の茶を守るために、何をやるのか】

茶業を営む23戸が協力して暮らす大沢。しかし、地区の茶生産者の高齢化とその大半の世帯では後継者がいない状況などから、地域茶業の維持が困難になる可能性が大きくなってしまいました。そこで、未来の地域茶業を守るためにさまざまな取り組みを行っており、その一つが「おおさわ縁側カフェ」です。

昨年9月から話し合いを重ね、「昔ながらの雰囲気や、人のつながり」といった大沢の強みを確認。「大沢といえはやっぱりお茶！ ゆつくりしながら、大沢の空気や人柄、お茶を楽しんでもらおう」と、葵区大間の「縁側お茶カフェ」も視察し、大沢でも縁側カフェに取り組むことにしました。「のほり旗があつたらわかりやすいんじゃないか」とは、計画中に住民から出たアイデア。23戸すべてが参加で、「反対はなく、みんなが協力的で助かった」と大沢の部農会組織・大沢振興会代表の内野昌樹さんは話します。

「おおさわ縁側カフェ」ホームページ <http://www.tsunagari-osawa.com/>



※大沢の人物・人柄がテーマ。シズオカ×カンヌウィーク2013でプレミアム上映されたほか、静岡シネギャラリーでも上映されました。

## 【訪れる人、もてなす人】

縁側カフェのお客さんは、県外から日帰りという方や、ドキュメンタリー映画「ちいさな、あかり」※を観て、という方などさまざま。駿河区から親子で訪れたお客さんは、お友達からの口コミだそう。「のんびりでできていいよって聞いて。今日はこでもう2軒目です」と、旬の焼きトウモロコシを味わっていました。実際にしてみると、村の中にもいい刺激がありました。「人が来ることで、励みになるし、年寄りも元気になったみたい。それに開催のたびに家の中がきれいになるんだ」と昌樹さんが笑うと、「うちもそうだな」と言う声が聞こえました。



## 【大沢のこれから】

当初の目標来場者数をあつという間に超えてしまった縁側カフェですが、今後は「農業体験ができたらいのに」というお客さんの声を反映させて、野菜の収穫やそば打ちなども計画中です。また、いろんな縁側を訪れてもらいたいと、スタンプリング開催のアイデアも出ています。

昌樹さんが「コンセプトでもある『昔ながらのつながり』を大切にしながら、茶業と地域の振興のためにも、今後もずっと続けていく」と力強く語る「おおさわ縁側カフェ」。9月には女性部の加工所もオープン予定で、おみやげなどのおみやげも提供できるようにになります。晩夏から実りの秋を迎える大沢で、ゆつくりお茶と雰囲気を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 【おおさわ縁側カフェ】

安倍川の上流へ、静岡駅から車で約1時間。「オクシズ」の愛称で呼ばれる地域のひとつ、安倍奥・玉川地区の山あいにある集落・大沢で、「おおさわ縁側カフェ」が6月から開かれています。毎月第2、第4日曜日に、葵区大沢の各家庭でオープンし、目印は軒先に掲げる「のほり旗」。お休み料300円で、大沢の香り高いお茶と季節のお茶づけをいただきながら、農家の縁側でのんびり過ごすことができます。

豊かな自然の中で、季節の移ろいを肌で感じられること。おいしい旬のお茶づけの数々に、農家の「おじちゃんおばちゃん」と他愛ない話ができること。その魅力は語りつくせません。





「金融と共済の融合・情報共有化、サービスの多様化を目指しています」

## 名波常務にきく！

——金融部と共済部を統合して、金融共済推進部と事務部に分けてから、1年が過ぎましたね。

名波…そうですね。平成24年度の機構改革では、推進における総合事業の強みと窓口事務処理の総合管理が目的でした。推進については、共済商品と金融商品と位置付け、組合員や地域の皆様方のご要望に合った商品の提案を行うために、金融と共済の融合・情報共有化、サービスの多様化を目指しています。

——昨年は当JA独自の共済と金融のコラボ商品※「JA静岡市子ども倶楽部」の開発販売しました。現在もMA（金融渉外者）とLA（共済専任渉外者）が共同・連携して双方の商品を提案し、強ちに貯蓄推進運動を展開しています。

※「JA静岡市子ども倶楽部」とは、生命共済の被共済者や子ども共済契約者子弟の次世代者に総合口座を開設していただき、総合口座定期貯金に一定の金利上乘せをする商品です。

## ●遺言信託やってます！

——サービス向上としてやっていこうとは何ですか？

名波…平成22年下期から、遺言信託事業の取扱いを始めました。おかげさまで、ご利用件数は事業開始以来、相続に関する個別相談や遺言公正証書のお預かりとも順調に増えていますよ。

——「遺言信託」は聞いたことがあります！でも、JAでは何をしているんですか？

名波…JAが行う「遺言信託業務」は、主に3つあります。1つ目は遺言書作成を支援することで、2つ目はJAを仲介し依頼組合員等のお客様と農中信託が締結した遺言公正証書保管

## テレビCMでもおなじみのJAバンクとJA共済。

### 今回は金融共済業務を担当する

### 名波清隆常務にインタビューしました。



契約に基づく遺言書の保管や管理のお客様窓口になること。例えば推定相続人や相続財産の変更といった遺言内容の変更確認などをJAでできます。3つ目は、死亡通知人からの死亡連絡を受け付け、農中信託でお預かりしている遺言書を予め指定された指定引渡し人へ返却することです。

——作る支援管理・返却ということでは、最初から最後までついでですね！では、JAを利用するのによいポイントは何ですか？

名波…魅力は、組合員のことを最も理解しているJAが仲介し、経験豊富な財務コンサルタントが相談に乗りアドバイスすることですね。JAでは、先祖から受け継いだ大切な財産を、自分の思いも踏まえてどのように次の世代に引き継がせたら良いかお悩みの方や、相続争いを未然に防ぎ円滑に遺産分割を済ませたいとお考えの方などの相談について、農中信託の財務コンサルタントが個別相談に応じます。JA担当者も同席するので、お客様のニーズ

にお応えした「遺言書」の作成をアドバイスできるといわけです。

——それは心強い！詳しく知りたい場合は、支店まで問い合わせしてみたいのでしょうか？

名波…その通り。個別相談会がありますので、個別相談を希望する場合は、近くの支店へ気軽にお申し出ください。相続について自分の思い考えを専門家に確認してみたいとお思の方は、ぜひ一度相談会をご利用頂ければと思います。

## ●サービス向上のために

——お客様のニーズにこたえた商品や事業を展開する金融・共済部門ですが、これからの目標とは？

名波…従業員の知識・意識の向上です。今後は、簡単な営農相談にも対応できるくらいの営農知識を習得していくつもりです。JAが総合事業を営んでいることを、MA・LAだけでなく管理者ももっと意識して、活動やサービス能力の向上を目指していきます。



インタビュー&イラスト：ななこ（広報課）

●静岡県いちご生産者研究大会



高品質をめざして

静岡県いちご生産者研究大会が、駿河区のグランシップで開かれました。第23回静岡県いちご果実品評会において、当JAの長田地区の鷺尾さんが金賞3席、美和地区の松永一雄さんが金賞5席に入賞し表彰されました。また、優良事例報告では菓科営農経済センターの熊ヶ谷武生職員が、「炭酸ガス施用効果について」と題し発表しました。  
(7月4日)

●清沢でインゲン初出荷



期待ぶくらむ初収穫

今年3月に清沢西、久能尾共同のお茶生産者13人で発足した久能尾生産部会が、インゲンの初出荷を行いました。生産者は「初出荷にもかかわらず、形がよく上質なインゲンができたと思う。今は約3aの栽培だが、今年の結果がよければ増やしていきたい」と期待を寄せています。清沢支店に集荷されたインゲンは、静岡VF(株)に出荷し、11月ごろまで続く予定です。  
(6月28日)



●昭府町支店で七夕まつり

しつとり、あでやかに

昭府町支店は1支店1協同活動の二環として、七夕まつりを行い、職員7人が浴衣姿で接客し、盛り上げました。組合員や利用者に日頃の感謝を伝えようと、昨年に引き続き実施。店内には地元産の笹を利用した手づくりの七夕が飾られ、来店者は「季節感が出ていいよね」と喜びました。冷茶と漬物のサービスも行われました。  
(7月5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



●「おいしい楽園。」で市民農園紹介



「生で食べられる トウモロコシです」

静岡県内の農産物などを紹介するテレビ番組「おいしい楽園。」で、当JA管内から市民農園が取り上げられました。講師を務める組合員の長谷川和義さんや利用者にレポートのずん・飯尾和樹さんが市民農園の魅力についてきいたり、その場で収穫した夏野菜などを試食。また、久能の葉しょうがや日本平、久能山東照宮なども紹介されました。  
(7月7日)

●あさはたじまん市リニューアルオープン



わくわく、ドキドキをもっと

あさはたじまん市がリニューアルオープンし、青山吉和組合長をはじめ関係者が参加して、神事後、オープンセレモニーを行いました。青山組合長は「あさはたじまん市は最初にできたじまん市です。今後は、安全・安心な農産物を提供していくのはもちろんのこと、今まで以上にわくわく、ドキドキ感のある店づくりをしていきたい」と話しました。  
(6月29日)



●ハウスミカン初出荷

今年も美味しくできました

柑橘委員会ハウスミカン部会が、柑橘共選場で初出荷を行いました。大塚博泰部会長は「ハウスミカンは味が安定している。本年産は6月の天候にも恵まれ着色も良いが、青みが残るミカンも酸味が程よく残り濃厚な味に仕上がっているため、味わってもらいたい」と話しました。出荷は9月まで続き、新潟方面などの市場に送られるほか、じまん市でも販売されています。  
(7月25日)



●お茶缶で東日本支援

がんばろう、東北!

当JAは、県下のJAと協力して東日本大震災被災県の復旧・復興支援を行いました。これから暑くなる季節を迎えて飲料需要が高まると考え、特産の緑茶缶200ケースを被災された福島県のJAふたばへ贈りました。  
(7月1日)

このTRYざ・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。



今月は野菜を栽培する

駿河区丸子  
永池 清さん(39)



私は大学卒業後、ペットのフェレット(イタチ科)専門輸入を手掛け、同時にフェレットのサプリメントの製造にも携わってきました。原料になる野菜類そのものから作りたくて就農。農地探しから始まり昨年11月、赤目ヶ谷西に約20aの畑を借りることができました。今年4月からJAの正組合員になり、5月に長田じまん市にレタスの初出荷を果たしました。

今はこの畑にあう作物を探すために、いろんな野菜を栽培しています。一方で「うまい菜(スィスチャード)」の露地栽培を通年でやっていこうと考えています。また、丸子周辺で農地30aを借り、イチジクなどを栽培する予定です。そして5年後には農業所得300万円をめざしています。農業は難しい。自分が思ってるようにはいかないのがおもしろい。

趣味は全国のお城を訪ね歩くことです。雄大なお城を見ていると当時の情景が湧いてきませんか？

夢に向かって  
がんばっています！

この畑では、いろいろな野菜づくりを試しています。

黙々と畑仕事に取り組む永池さん



涼しさをよぶこけ玉づくり 女性部東豊田支部



女性部東豊田支部は、東豊田支店で今年度最初の活動として、涼しさを感じさせる観賞用の「こけ玉づくり」を行いました。テーブルヤシ、シンゴニウムなどを組み合わせてハイゴケで根の部分に玉状に包み仕上げました。杉山鈴子支部長は、「いろんなことにチャレンジしながら女性部を盛り上げていきたい」と話しました。 【6月21日】

中薬科小5年生がジャガイモ掘り

市立中薬科小の5年生11人が、食育などの総合学習として、望月輝男さんの畑でジャガイモの収穫体験を行いました。児童らは、アンデス、ホッカイコガネなどのジャガイモの葉の部分の思い切り引き抜きました。ジャガイモを収穫した渡邊萌絵さんは「赤いアンデスは甘いからスイートポテトにして食べたい」と話しました。

【6月28日】



親子で参加ソレイユくらぶ開講！



女性部が行う、地域の農畜産物や季節ごとの食生活を学ぶ「ソレイユくらぶ」が、本店で開講されました。参加した36人の親子は、管理栄養士の安本美登里さんから地産地消と野菜の栄養についての話を聞き、コマツナ・ホウレンソウ・トマトなどを入れた野菜ジュースや、米粉のお菓子をつくりました。

【7月6日】

旬の果物でジュース作り 青壮年部ウィークエンドアグリ事業

青壮年部が運営するウィークエンドアグリ事業が第2回事業を行い、部員と一般女性計26人が参加しました。前回植えた夏野菜の管理と、モモ、イチジク、スルガエレガント、プラムなどの季節のフルーツを使ったジュース作りを体験。参加者は「果実の甘みだけでもすっきり飲めて美味しい」と話し、旬の味を楽しみました。

【7月7日】



## JA静岡市総合ポイント制度のお知らせ



### 貯めてお得な♪ポイントカード♪ 会員募集中!

#### 【信用】

定期貯金月末残高  
10万円につき1ポイント



#### 【購買】

購買品当用・農薬予約取引の  
購入金額1,000円(税込)につき  
1ポイント



#### 【じまん市】

お買い上げ200円(税込)  
につき1ポイント



貯まったポイントは…



自動キャッシュバックや  
「じまん市商品券」と  
交換できます!

JA POINT CARD

※ポイント付与のタイミングで、ポイント付与日が場合によっては休日・祝日の関係で数日遅れる場合があります。  
※皆様に付与されるポイントは、利子所得として20.315%が源泉徴収されたあとのポイントです。  
※あさはた北給油所は、総合ポイント制度の対象外です。  
※ポイント付JAカード・ポイント専用カードをお持ちのお客さまは、信用・購買・じまん市のポイント付与が受けられます。じまん市ポイントカードをお持ちのお客さまは、じまん市のみポイント付与が受けられます。  
※正組合員・准組合員および同居のご家族の方がご入会いただけます。

◎お申し込み・お問い合わせ・詳しくは、JA静岡市の各支店窓口までどうぞ

## 組合員のみなさまへのお知らせ



### 農薬の適正使用について

平成25年農薬危害防止運動が実施され、8月で全国一斉の運動は終了しますが、引き続き適正な使用を実施しましょう。

#### 事故を防止するためのポイント

- ① 農薬を飲料の空容器等に移し替えない
- ② 農薬を飲用品と分けて保管・整理する
- ③ 農薬を使用する際にラベルを確認し、その記述を守って防護メガネやマスク等の防護を着用する
- ④ 周辺の作物や人畜に影響を及ぼさないように、飛散防止対策を十分に行う
- ⑤ 不要になった農薬は、廃棄物処理業者に処理を依頼するなど適正に管理する

## 1支店1協同活動

井川支店は、1支店1協同活動として地域に貢献することをめざし、女性部井川支部助けあいグループが取り組む、地区内の一人暮らしのお年寄りにお弁当を配達する手伝いを行います。

同地区は世帯数327(組合員290)人口約588人、65才以上の高齢者率が約57%の地域で、一人暮らしのお年寄りも約70人居ます。同女性部が中心となり健康推進のために栄養バランスのとれたお弁当を作り、宅配をすることにより安否確認を兼ねています。井川ほのぼの弁当は毎月2回笑顔と共に届けられます。



## 部農会活動

### 部農会と地域自治会が連携

一軒家元宿沢川などの丸子地区9部農会で組織する里山保全会が7月27日、山の農道に生える雑草の草刈りとごみの清掃活動を行いました。部農会と地域自治会が連携しているのが特色で、部農会員のほかに、丸子まちづくり協議会などの組織から18人、JA丸子支店の職員も1支店1協同活動として10人が参加、約70人が集まりました。

作業は、一軒家入口と沢川入口の二手から始まり、草木が垂れ下がり落ち葉などが広がっていた12km続く農道は3時間にわたる作業で見違えるようにきれいになりました。清掃活動は農道ができた30年ほど前から続けられ、年2回活動しています。



### 開発部より秋のキャンペーンのお知らせ

キャンペーン期間：平成25年9月1日～10月31日まで

開催中

### 「お部屋探しはJA静岡市で」

キャンペーン期間中にJAに直接申込をしていただき、ご成約された方を対象にじまん市の「野菜の詰め合わせ」をプレゼントいたします。

また、期間中限定で「フリーレント物件(翌月賃料をサービスできる物件)」を多数ご用意しておりますので、お部屋探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にお問い合わせ下さい。ご連絡は、ご希望のエリアに合わせて下記の開発担当者までお願いします。



※イメージ写真です

南部エリア●不動産センター TEL.054-288-8427 北部エリア●昭府町支店 TEL.054-271-2073  
西部エリア●長田支店 TEL.054-259-3221 東部エリア●あさはた支店 TEL.054-245-7211

### 貸農地 情報

場所	用途	面積
富厚里・向原	柿	684㎡
池田・細谷	茶	2,829㎡
下・鞍沢	茶	741㎡
大谷	白畑	2,863㎡

### 第5回丸子泉ヶ谷里山芸術祭



農家やお寺、料理屋など600mの道沿い7会場で木版画、油絵、陶器などの作品が展示されます。

日時 平成25年10月10日(困)～14日(日) 入場 無料  
10:00～16:00

会場 静岡市駿河区丸子泉ヶ谷駿府匠宿から正徳昌院までの街道沿い

問い合わせ ●丸子泉ヶ谷里山芸術祭実行委員会  
TEL. 090-6395-9884(事務局)

※全会場入場無料※駐車場がないため、公共機関を利用してご来場下さい。





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?!



葵区新聞  
**花村耕助さん**  
茶

ネクトの社員になって10年になります。でも、知らない事が山ほどありまだまだ未熟ですよ。現在のお茶の情勢は決して良いとは言えませんが、今後も本山のお茶を高いレベルで提供出来るよう頑張っていきたいです。

私が次に紹介するのは → 葵区羽鳥 福嶋真兵さん です。  
福嶋さんへ一言◎「真ちゃん、一緒に本山茶を盛り立てよう!!」



駿河区大谷  
**山田通子さん**  
菊・水稻

主人と菊を作っています。じまん市と高松産直市に出荷しています。大谷女性部に入っていてサツマイモ、大豆栽培やカルチャーの銭太鼓、傘踊りで仲間と楽しくがらばっています。

私が次に紹介するのは → 駿河区西島 栗田幸子さん です。  
栗田さんへ一言◎「お互いがんばろうね!」



葵区下  
**鈴木雄介さん**  
バラ

静岡市葵区油山でバラ栽培をしています。切りバラの仕事が少ない時期を利用して、長期の休みをとり、仲間と旅行に行くのが楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区北 西川陽一さん です。  
西川さんへ一言◎「温室暑いと思います。熱中症に気を付けてください」



葵区安倍口新田  
**前田純彦さん**  
茶・稲

お茶、稲を作っています。農作業と学区町内の役を頑張っています。休みの日は、スポーツ観戦、野球を見ることです。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保奥組 海野照弘さん です。  
海野さんへ一言◎「地域活動お互い頑張りましょう」

生活に役立つ情報

教育資金の一括贈与に係る贈与税の非課税措置について

— 後編 —

今回は一括贈与に係る贈与税の非課税措置が適用される「教育資金」について説明します。  
「教育資金」は「種類に分かれており、学校等への支払いは1500万円までですが、学校以外への支払いは500万円が限度となっています。」



税理士 土屋道雄

「学校等以外に支払うもの(限度額500万円)」  
教育(学習塾、家庭教師、そろばん塾など)、スポーツ(スイミングスクール、野球チームなど)、文化芸術活動(ピアノの個人指導、絵画教室、バレエ教室など)、教養の向上のための活動(習字、茶道など)などで、直接塾へ支払う月謝や入会金が対象となります。したがって、塾の

学金、授業料、入園料、保育料や、学校等における教育に伴って必要な費用(学用品費、修学旅行費、学校給食費など)などです。  
※学校等とは、学校教育法上の幼稚園、小・中学校、高等学校、大学(院)、専修学校、各種学校、認定こども園、保育園、外国の学校教育制度に位置づけられている学校、日本人学校などです。

「この教育資金を引き出すときには、金融機関に提出する領収書に、①支払日付、②金額、③支払者(宛名)、④支払先の氏名・名称・住所所在地、⑤「〇月分△△料」として」といった内容を記載する必要があります。提出期限は、1年以内または翌年3月15日までです。

更に詳しく知りたい方は、文科省のホームページ「教育資金の一括贈与に係る贈与税非課税措置について」に分かりやすい説明がありますので、「ご覧ください。」

教材を書店で購入した場合や、野球道具を専門店で購入した場合は非課税の対象とはなりません。  
また、学校で使用する教科書代や学用品費、修学旅行費、学校給食費でも、業者に支払う場合は、500万円の非課税の対象になります(直接学校に支払っていないため、1500万円の非課税の対象にはなりません)。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎あさはたじまん市 加工グループ「味菜」

葵区北322  
TEL.054-249-1005  
OPEN/9:00~18:00  
盆・年末年始休業



取扱商品 日替わり弁当、惣菜、デザート、パン、大福など

味菜はオープン13年目を迎えた今夏、新しく生まれ変わりました。調理室が広くなり、今まで以上に張り切っています。地元で採れた旬の野菜を使い、安心・安全に気を配り、手作りにこだわって活動しています。日々のごはんや惣菜類、パンのほか、予算に応じたオードブル、弁当などの予約注文を承っております。皆さまのご利用をお待ちしております。

◎アルプスの里

葵区井川2765-1  
TEL.054-260-2573  
OPEN/10:00~15:00  
月曜定休日  
(12/1~4/28休業)



取扱商品 そば、柏餅、味噌、大根葉入りこんにゃく、お茶、しいたけ、梅干しなど

おすすめは25年の伝統の味、自慢のてんぷらそばです。在来のふぎ、らっきょう、梅干しなどの加工で故郷の味づくりに再チャレンジしています。5月からJA女性部活動として、アルプスの里の定休日を活用した福祉弁当作りを始めました。井川地区に点在する高齢者を対象に、見守りと安全確認を行いながら配達しています。

福祉弁当の配達も始めました!

OASIS 読者めーる

RE: じまん市では、地産地消の安全・安心の産物をお客様に提供することを一番考えています。一方で提携ファーマーズを増やして他の地域の産物も取り扱ってまいりますので、よろしくお願ひします。

＜葵区/女性/60歳＞

あさはたじまん市のリニューアルオープン大盛況で大変良かったと思いました。当地の産物はもちろんのこと、他JAの産物も多く販売して下さい。スーパーで買うより新鮮で味が良く、長持ちできるのだからと思います。

＜葵区/女性/44歳＞

じまん市のお花がいつもきれいで種類もいっぱいあり、家の玄関が明るくとてもうれしです。ありがとうございます。

＜葵区/女性＞

ありがとうございます。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て活動しています。

＜葵区/女性＞

私たちの糞科支店では、毎日一言を小さな黒板に書いてくれてあります。それを読むのが楽しみです。似顔絵もとても楽しく拝見させてもらっています。

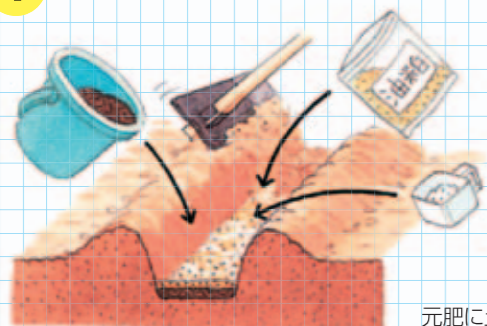
Eメールでのおたよりははこちらまで [koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp](mailto:koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp)

※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

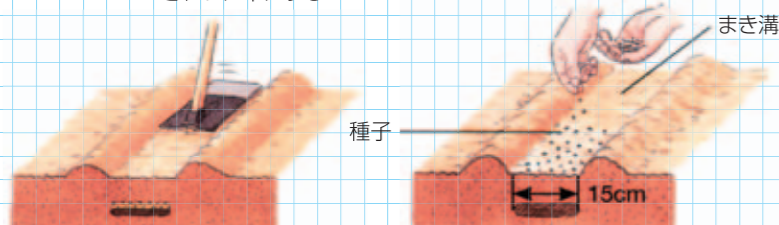


溝まきの場合  
 <畝の長さ1m当たり>  
 ●堆肥/5~6握り  
 ●油粕/大さじ3杯  
 ●化成肥料/大さじ2杯

元肥に土をかけて埋め戻す

2 種まき

溝まきの場合 畝を往復させながら溝の底面をきれいに平にする



手で土をもみ落とすようにして、ていねいに覆土する

3 間引き

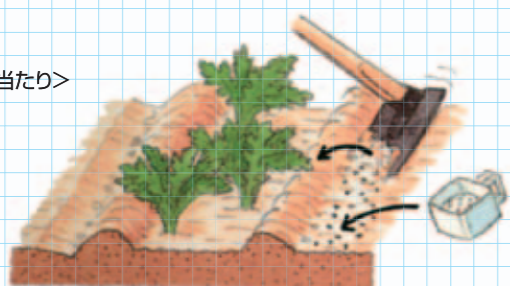
第1回: 本葉2枚のころ2~3cm間隔に  
 第2回: 本葉7~8枚のころ5~6cm間隔に



摘み取り収穫する場合は  
 広めの10cmくらいに

4 追肥

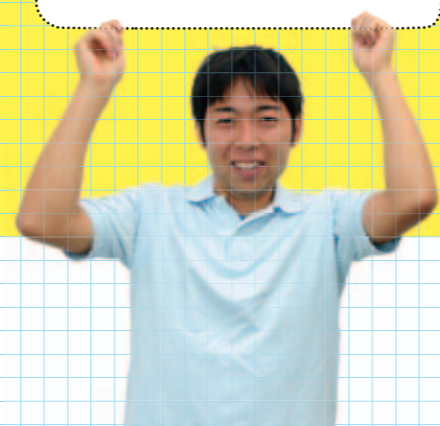
第1回: 第1回間引き後  
 溝まきの場合 <畝の長さ1m当たり>  
 ●化成肥料/大さじ3杯  
 第2回: 第2回間引き後  
 ●第1回の反対側に同量施す



溝の片側に施し、軽く土寄せする

栽培のポイント

生育適温は15~20℃で、耐寒性に強く0℃でも凍害を受けないため露地栽培も可能ですが、冬期にはトンネルでの防寒が必要になります。乾燥に弱いので灌水(かんすい)をこまめに行って、肥培管理をよくし生長を早めることが大切です。



南部営農経済センター  
 海野真司

5 収穫



間引き収穫  
 本葉7~8枚、草丈15cmくらいになったら順次間引き収穫するとよいものが得られる(株間は5~6cm)

シュンギク(春菊:植物界被子植物門双子葉植物綱キク目キク科シュンギク属) 学名: Glebionis coronaria (L.) Cass. ex Spach



シュンギクの花

家庭菜園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



シュンギク



無農薬でも栽培できる人気のハーブ野菜

シュンギクは、葉茎菜類・キク科で原産地は地中海東部、関西ではキクナ(菊菜)と呼ばれています。品種は、葉形がふくらとした大葉種、切れ込みの大きい中葉種、葉が小さく香りの強い小葉種があります。摘み取りには、わき芽が多く出る株張り系が適しています。最近はクセがなく、長い茎まで食べられるスティック春菊もあります。シュンギクは、香りのよいハーブ野菜で、独特の香りとはる苦さが特徴で、鍋には欠かせません。天ぷらやおひたしにもよく、近頃はサラダやトッピングの材料としても人気上昇中。あの独特の香りは自律神経を刺激し、胃腸の働きを促し、消化を助ける効果があります。また、風邪、がんの予防になるβ-カロテンが豊富で、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを鎮める働きがあるカルシウムも多く含んでいます。ビタミンB<sub>2</sub>、C、カリウム、鉄分も豊富な栄養価の高い優れたものの野菜です。病害虫に強く、無農薬でも栽培は可能です。年間を通して出回っていますが、11月~3月が旬です。

シュンギクの栽培カレンダー

	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		●				●					●	●

※露地春まきと露地秋まきがあり、種まき~収穫までそれぞれ時期がずれます。

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile



次女 さき 瑛希ちゃん(4歳)

次男 けんすけ 賢介くん(6歳)

長男 ゆうすけ 裕介くん(10歳)

長女 ゆき 友葵ちゃん(8歳)

三女 めい 愛衣ちゃん(2歳)

泣いて、笑って、ケンカして♪ 毎日大騒ぎの5人兄弟!

葵区梅ヶ島 父 秋山一洋さん 母 順子さん

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

安倍奥で毎月第2と第4日曜日に縁側カフェが開かれています。その地区名は?

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9月5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。

7月号オアシスクイズの答え▶『八十八夜』

健 や



いつも元気! Q&A

「頭痛予防～緊張性頭痛について～」

FILE>>09

季節の変わり目や仕事が忙しい時などにズキンズキンと頭痛があります。市販薬を飲んで休んでいると治ります。何か予防方法がありますか。(45歳女性)

原因 「緊張性頭痛」は頭の横の筋肉や首や肩の筋肉が緊張することで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなり筋肉内に老廃物が貯まると、その周囲神経が刺激されて痛みが起こります。精神的・身体的ストレスやパソコンなど長時間同じ姿勢を取り続けている人に多く見られます。

A 頭痛とは… 15歳以上の3人に1人は「頭痛もち」で悩んでいるといわれるほど身近な症状ですが、頭痛と一言で言っても、原因は様々でそれによって対処法が異なります。中でも身近な頭痛は、「片頭痛」と「緊張性頭痛」です。何らかの理由で脳の血管が急激に拡張して起こるのが「片頭痛」ですが、今回は「緊張性頭痛」の原因と対処法をお伝えします。

症状 午後から夕方にかけて、目の疲れや倦怠感とともに後頭部から首筋を中心に頭全体がぎゅーと締め付けられるように痛みます。数時間で治まる場合や数ヶ月続くこともあります。日常的な頭痛は心配ないものも多いのですがつらいですし、一度脳外科外来を受診しタイプを把握し、合った薬や正しい対処をしましょう。

緊張型頭痛の対処法  
◎温めて、こりをほぐす  
マッサージ、蒸しタオル、半身浴などで温めて、首、肩の筋肉のこりを取り、血行を良くしましょう。ストレッチも有効。  
◎気分転換をする  
頭痛が始まったら、心身にストレスを加えていることを中止し、例えばその場所から離れるなどして、早めに気分転換をしましょう。

◎緊張をほぐすことが大事です  
予防  
①長時間同じ姿勢を取らない  
②首・肩のストレッチ、マッサージ  
③枕を首に負担のかからない高さに調節  
④頭痛が起きだす前に気分転換をする

肩、首の血行アップストレッチ  
①両肩を上げてストンと落とす  
両肩をキュッと上げて、ストンと落とします。力を入れすぎず、自然な状態で10～20回程度行います。  
②首を左右に倒す  
左手を頭にのせて、右肩の力を抜いて左側も同様に。左右とも5～10回程度ずつ行います。  
③イスに座って前屈  
イスに浅く腰をかけ、脚を前に伸ばします。両肩の力を抜いてリラックスしながら、首を前にゆっくりと倒します。5～10回程度行って。

いつもとは違う、激しい痛みやめまい、言葉が出てこない、物が二重に見えるなど症状がある場合は、くも膜下出血や脳血管障害などの危険がありますのですぐに病院を受診しましょう。また、慢性的で激しくなる頭痛は脳腫瘍などの可能性もありますので、一度受診をお勧めします。

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 健康管理課 野崎 敦子