

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2014 6 Vol.161

oasis magazine

発行：静岡市農業協同組合 〒422-8506 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



安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!

特集

旬を食べよう!

— 初夏のジャガイモ&モモ編 —

2014 6 Vol.161



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!

元気モリ★モリ!するが牛焼き肉弁当



〜中二冊二冊くしめれれれれれれれれれれ〜

元気の素がいっぱいつまってる!

材料(1人分)

- ・するが牛(焼き肉用) …60g
 - ・サラダ油 …小さじ1
 - ・<たれ>
 - ・砂糖 …大さじ1
 - ・しょうゆ …小さじ1
 - ・水 …大さじ2
- ※焼き肉のたれでもOKです

つくりかた

- ① フライパンに油を入れて、中火で肉を両面こんがり焼きます。
- ② 余分な油をペーパーでふきとります。(こうすると味がよくなります。)
- ③ たれを入れて汁けがなくなるまで味をからめます。

豊かな自然の中で育った元気な牛

静岡するが牛

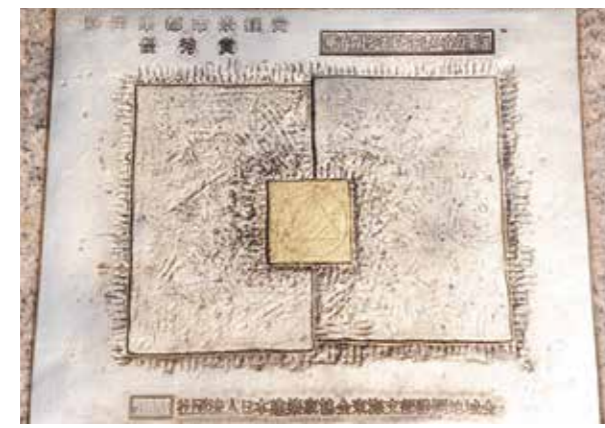


静岡「するが牛」は、静岡市の安倍川・藁科川流域の緑豊かな山里で「安全・安心・美味しさ」にこだわる肉牛生産農家が、厳選された飼料と肥育管理で子牛から愛情をこめて育てられています。肉質が軟らかく、脂身が甘いのが特徴。牛肉には、良質なタンパク質がバランスよく含まれており、鉄分も豊富なので貧血予防にも効果的です。『するが牛』はじまん市で土日限定販売しています。

時代を生き抜き、そして未来へ
～明治・大正・昭和・平成～

明治の 丸子 トンネル

駿河区丸子(宇津ノ谷)の明治トンネル



C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS JA静岡市 丸子路「明治のトンネル」& 丸子支店	3
安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ! 旬 を食べよう! — 初夏のジャガイモ&モモ編 —	4
Hot NEWS&TOPICS ・茶つきり娘決定! ・営農指導員課題研究発表会 ・平成26年度新人職員紹介 ・荒茶共販推進大会 ・ワサビを世界に広げる ・奥豊科大川お茶まつり ・静岡茶市場初取引	8
青壮年部・女性部アクティフレポート ・れんげ畑で山の神カレーを披露 ・春の訪れ♪夜桜乱舞 ・若者パワーを全面に ・楽しく「いっしょにやろうよ」	10
TRYぞ・農業 「生乳/駿河区丸子 熊ヶ谷道生さん・都さん」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより「1支店1協同活動」	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。家庭農園 ～ブロッコリー～	16
健康情報 いつも元気!Q&A 「ロコモティブシンドロームについて」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を 18「するが牛」	20

特集

今月の表紙

『はじめてのアスパラ!』
アスパラガス、トマト、ミカンなど
を作っています。2歳児とは思
えぬほど活発な孫です。



葵区下
榎本 守さん(59歳)
登志子さん(56歳)
大野 郁恵さん(次女・26歳)
眺くん(孫・2歳)



新じゃがの季節がきた♪

5月中旬から次々に収穫時期を迎える榊原さんのジャガイモ。畑では6種類のジャガイモが食卓にのぼる日を待っています。

同じジャガイモでも品種が違えば特長も異なり、それぞれに向いている調理方法があります。そこで今回は榊原さんオススメのレシピを教えてくださいました♪

「新じゃがはやっばり、素材の味をいかしたシンプルな料理で味わつてもらいたいな。ピンクのぶちがある『インカのひとみ』は肉じゃが、紫の覆面みたいな模様の通称『デストロイヤー』はオー

処理など、消費者の手間が減るような工夫をしています。他にも、どんな食べ方がおいしいのか自分で料理してみたり、畝作りや植え方なども自己流で調整。「直接文句を言ってもらえるような生産者でありたい」と、より良いものを作るためにお客さまに近い生産者を目指しています。



ルラウンダーで何でもおいしく食べられますよ。『シンシア』は蒸しただけのじゃがバターがオススメ。見た目が赤く中は黄色の『レッドムーン』は、カレーやクリームシチューにぴったりです」
また、小さいジャガイモは皮付きで素揚げしてフライドポテトにすれば、お弁当のおかずにもうれしい一品になります。



甘めでおいしい！
★ リンゴや季節の果物、フルーツ缶でお手軽に★
★ ポテトのフルーツサラダ♪

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ！旬を食べよう！

— 初夏のジャガイモ&モモ編 —

海あり山ありの南北に長い地域にある当JA管内では、農産物の種類も多岐にわたります。

季節に関わらずいろんなものが食べられるのも嬉しいけれど、旬の食べ物ならその季節に体が欲しがる栄養価もばっちり！

今月号では、私たちの食生活を豊かにしてくれる人々と、今が旬の野菜・果物をご紹介します♪



じまん市で人気の生産者に聞く！

今年2〜3月にじまん市で行われた「じまん市人気投票」。「あなたのお気に入りの生産者に投票して応援しよう」というイベントで、栄えある1位を獲得したのが葵区門屋の榊原孝可(たかよし)さんです。

榊原さんは就農して約15年。ジャガイモ、サトイモなど、野菜を中心に2haで栽培し、家族で協力しながらしづはた・北部・あさはた・長田のじまん市へ出荷しています。就農前は飲料や着物の営業職に就いていたのですが、現在もその経験は宣伝や販売に活かされており、その結果が人気投票の結果になったようです。

「常連さんに話しかけてもらえたり、新規の方とも出会える対人販売は大切！」と力説し、お客さまが来る時間に合わせて店に行き、野菜の説明や試食をすすめます。また、商品のポツは遠くからでもわかるように工夫し、差別化を図っています。

モットーは「全てにおいて手を抜かないこと」。出荷の時にも詰め方や



全国早出しトップクラス! おさだ 長田の桃

長田地区の石部・用宗・広野・下川原地域は、県内唯一の桃の産地!総面積20ha、約100人が生産しています。温暖な気候から、露地桃は全国一とも言われる早さで出荷されます。色づきがきれいなモモで、少し小ぶりですが、ジューシーな深い甘みが特長です。モモの栽培は気候に左右されること、病気や虫の防除のほか、長田地区では細長い畑での作業など、大変なこともたくさん。しかし他のフルーツの少ない時期に楽しめ、子どもから大人まで幅広い人気があります。

「長田の桃」が出回るのは、5月中旬〜7月中旬までというわずかなシーズンだけ。長田桃生産委員会からは東京と名古屋の4市場に出荷され「長(まるちょう)印の桃を待っている、根強いファンがいる」との声もあるそうです。管内では、軟らかいすぐに食べられる状態のものを、じまん市などで5月下旬頃から手に入れることができます。

杉山幸信委員長いわく「モモは素直に水分を吸収するから、雨がふらない時が甘くておいしい!」とのこと。また、常温で保管し、冷蔵庫に入れるのは食べる1〜2時間前だけにしましょう。



「早出しの産地として残していきたい」と杉山委員長



安全・安心・おいしい食べ物もお任せ!

旬を食べよう!

— 初夏のジャガイモ&モモ編 —

【美味しいレシピをおすそわけ♪】

そのまま食べてもおいしいモモですが、長田じまん市の旬菜キッチンに、モモのとおきレシピを教えてくださいました。誰でも簡単に作れますよ!



もものクラフティ♪

◎ 材料(丸型6個分)

- ・モモ …1個
- ・卵 …3個
- ・砂糖 …80g
- ・生クリーム …200ml
- ・牛乳 …50ml
- ・薄力粉 …30g
- ・バター(型塗り用) …少々
- ・粉糖(飾り用) …適量

◎ 作り方

- ① 卵、砂糖、生クリーム、牛乳を混ぜる。
- ② ①に薄力粉をふり入れる。
- ③ 型にバターを塗り、フルーツを並べ、②を流し入れる。
- ④ 170℃で25分焼く。



★季節によって、煮たリンゴやイチゴでもGood!

これから夏に向けて、今回ご紹介したジャガイモやモモの他にも、さまざまな野菜や果物が旬を迎えます。おいしくバランスよく野菜を食べて、元気に梅雨時期や夏を乗り切りましょう!



● 荒茶共販推進大会

当JAは静岡茶市場で「荒茶共販推進大会」を開き、茶生産者らが参加しました。増井良夫茶市場社長は「生産者の皆さまは、4年連続厳しい環境のもとで生産してきました。今年こそ気象災害もないことを祈念し、これぞ本山茶といわれる良質なお茶を期待します」と挨拶しました。講演は「日本茶需要創造大作戦」と題し、(株)吉村の橋本久美子氏が行いました。(4月4日)

良質なお茶を期待



● 茶つきり娘決定!

お茶のまち静岡市の新茶初取引やお茶関連事業のPRをする「静岡市茶つきり娘」が決定、当JA本店で研修会が行われました。静岡市茶業振興協議会が公募した中から選ばれた14人はお茶の淹れ方などの研修を受け、これから2年間「駿府本山茶まつり」など、お茶のイベントに参加し消費拡大運動を行います。(3月5日)

静岡茶をPRする茶つきり娘



● ワサビを世界に広げる

ワサビを栽培する有東木の望月佑真さん取材するために、フランスから記者が来静しました。平成24年度農林水産大臣賞を受賞した佑真さんの取り組みを、今後フランスでも紹介したいとのこと。同行した名門料理学校エグゼクティブ・シェフのドミニク・コルビ氏が日本の食材として興味を示しました。(4月5日)

仏人記者がワサビを取材

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



● 奥藁科大川お茶まつり

大川お茶まつり実行委員会が「奥藁科大川お茶まつり」(山香服)を開きました。お茶まつりは今年で10年目、知名度も上がり、来客数は年々増加しています。静岡県茶祖聖二国師の生誕の地である栃沢をはじめとする大川地区の8か所で、生産者らが丹精こめて作った自慢のお茶を提供し、大川のお茶の特徴などを説明しました。(3月5・6日)

茶を楽しむ



● 営農指導員課題研究発表会

当JAの営農指導員による13テーマの研究発表が本店で行われました。生産者の所得の向上と安定化のため、新作物の導入や既存作物の新たな技術体系、地域の活性化へつながるような取り組みをテーマに1年間の成果を披露。補完作物としてはレインボーレッドやアスパラガスなどが紹介されました。詳細は営農経済センターへお問い合わせください。(3月19日)

地域農業の活性化へ



● 静岡茶市場初取引

静岡茶市場の初取引が生産者や茶商など関係者が集まり、行われました。平年並みで昨年より8日遅く開かれ、当管内からは新茶182kgが上場されました。本年産のお茶は冬に冷え込みしつかりと休眠したことから、良好な状態で品質に期待ができるとのこと。 (4月23日)

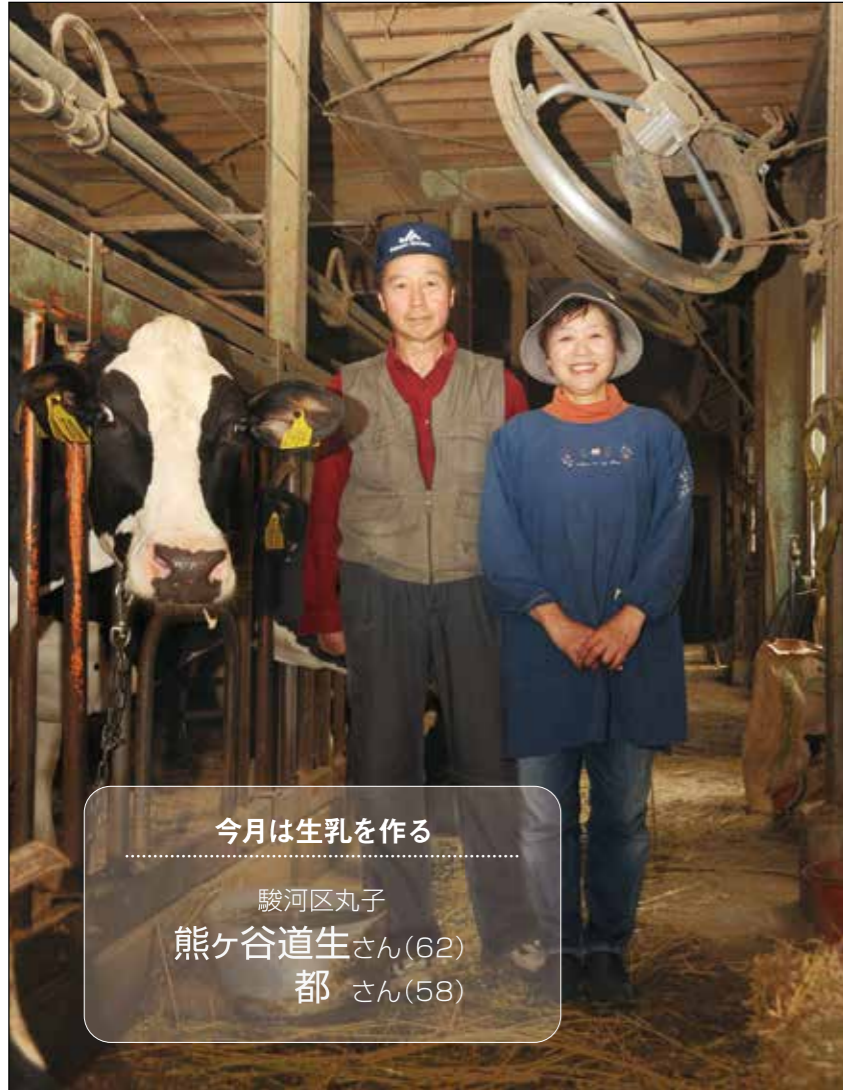
新茶のシーズン到来!



● 平成26年度新人職員紹介

入組式が本店で行われ、新たに7人の職員が加わりました。青山組合長は「組合員のために熱い思いを持って魂の入った仕事をしましょう」と新入職員を鼓舞しました。新入職員は3月に約2週間の研修を受け、4月から支店や営農経済センターなどに所属しています。組合員の皆さまのお役に立てよう頑張ります。(4月1日)

よろしくお願ひ致します



今月は生乳を作る
 駿河区丸子
 熊ヶ谷道生さん(62)
 都さん(58)

ホルスタイン種27頭(育成中含む)を夫婦で管理しています。毎日、餌槽の掃除を終えた朝7時から牛の状態を観察しながら、胃の中の発酵を抑えるために乾草と配合飼料の2種類を交互に給餌し、同時に搾乳も行います。一頭の牛から絞れる生乳は一日約30~40ℓですが、体調の良い牛からのみの搾乳にこだわり、それ以外のものは廃棄しています。夕方5時から朝と同じ管理を行い、全ての作業が終わるのは午後8時になります。

酪農を初めて42年間「真面目にやる」ことにこだわり、経済的には負担になりますが1頭ずつ良い乳質を維持するための検査を25年間続けています。その結果をもとに、中部農林事務所の技官から管理のアドバイスをもらって飼育します。酪農業は大変なことも多いですが、消費者に美味しいと言ってもらえる牛乳をつくるために、これからも真面目に取り組んでいきます。



県乳質優良コンテストは毎月3回の抜出で個乳検査を行い、評価期間中に1回でも不合格になった者は対象外とされる厳しい検査です。243戸の酪農家が参加し、積極的に衛生的乳質の向上に取り組む、優秀な成績を取った生産者が表彰されます。他産地と比べ夏の気温が高く管理がむずかしい管内からは初めての入賞です。



「平成25年度静岡県乳質優良コンテスト」で優良賞を受賞しました。



全頭が横たわり、リラックスしている光景



れんげ畑で山の神カレーを披露 女性部大谷支部

大谷地区の田んぼで大谷アグリカルチャー協議会が参加する「れんげ畑であそぼう」イベントが開かれ、女性部が同地区で捕獲されたイノシシの肉で作った「山の神カレー」の試食会を行いました。このカレーは料理研究家の枝元なほみさんが指導したもので「臭みがなく柔らかくておいしい」と大好評でした。

【2014年春】

春の訪れ♪夜桜乱舞 女性部美和支部・長田支部

桜が満開になった静岡で市民のお祭り「静岡まつり」が4日から6日の間、開かれました。5日の市民総踊り「夜桜乱舞」には女性部美和支部と長田支部の部員69人が参加し、「竹千代殿どん」や「平成ちゃっきり節」など5曲を3時間にわたって踊りました。



【4月5日】



若者パワーを全面に 青壮年部通常総会

青壮年部は、部員ら48名が参加して「第22回青壮年部通常総会」を開催しました。ポリシーブックを活用した市職員との意見交換会や気象情報・天に栄える村上映・台湾視察研修など2013年度の事業報告など4議案が承認されました。新部長に選ばれた繁田直希さんは「一緒にやっていく役員も若いので若さを活かして元気よくやっていきたい」と抱負を述べました。【4月10日】

楽しく「いっしょにやろうよ」 女性部通常総代会

「第22回女性部通常総代会」が本店で開かれ、総代126人が出席しました。鷺巣美保子2013年度部長が、静岡県女性組織協議会3か年計画を受け「女性部活動はみんなで楽しく一緒にやりましょう」とあいさつし、鈴木和恵新部長へバトンタッチしました。2014年度も、地域の女性を巻き込んだ活動で「仲間づくり運動」に取り組んでいきます。【4月17日】





静岡市からのお知らせ



① 市街化区域内で農業を営む方を支援します～静岡市都市農家支援事業の概要～

市街化区域内で農業を営む方を対象に、生産・出荷調整・加工販売など農業経営に必要な施設整備・機械の導入に必要な経費の半額(上限20万円で、1経営体あたり年1回限り)を補助する制度です。
※種苗、肥料、農薬、ビニールマルチなどの生産資材やノコギリ、鋸、剪定ハサミなどの小農具、軽トラックなどの車両は助成対象となりません。

●補助を受けられる方は、市内に住所を有し居住する農業経営主で、市街化区域内の農地(借地でも可)で営農活動を行い、前年に農業収入のある方です。事業の詳細や申請方法については、下記までお問い合わせください。



現在申請受付中です!

お問い合わせ

静岡市役所 農業政策課 農業支援係
静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎9F
TEL.054-354-2086

② 平成26年度 第1回 農コン ～独身農業者との出会いの場～

対象者

- ① 市内で農業を営む20歳から49歳までの独身男性…13名
- ② 農業に興味のある20歳から49歳までの独身女性…13名

参加者 大・募・集

詳細

日時	平成26年7月6日(日) 午後3時～午後7時	会場	静岡市女性会館 (アイセル21)	会費	男性/女性: 1,000円
内容	独身農業男性と農業に興味のある独身女性との出会いの場 地元産の果物を使った七夕スイーツ作り ※詳細については、変更する場合がありますのでご了承ください。				

申込方法

平成26年6月25日(水)までに市コールセンター(054-200-4894)へ電話にてお申込みください。(応募多数の場合は抽選)

お問い合わせ

静岡市役所 農業政策課 農業支援係 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎9F
TEL.054-354-2086 FAX.054-354-2482 メールアドレス nougyouseisaku@city.shizuoka.lg.jp



静岡県経済産業部からのお知らせ

平成26年度 農薬危害防止運動実施

期間 ● 平成26年6月1日(日)～8月31日(日)

6月～8月は農薬の使用が増える時期になります。農薬のラベルをよく確認し、適正に使用することにより、安全・安心な農産物の生産、農薬使用者の安全、そして周辺環境の保全を確保していきましょう。



1支店1協同活動

春を満喫 ～長田路ウォークラリー～

部による「なぎさ市」が開かれ、スルガエレクトロニクスなどの農作物を販売しました。
同実行委員会は長田丸子地区の運営委員会と組織され、今年で徳願寺山や丸子路のウォークラリーなどを企画し、今年で5年目になります。

1支店1協同活動の取り組みとして、長田ウォークラリー実行委員会が3月29日に「長田路ウォークラリー」を開きました。地域の活性化に繋げる目的で、今年は子供からお年寄りまで約370人が参加しました。
同市駿河区の用宗漁港を発着点に、参加者たちは小坂地区の満開の菜の花や丸子川沿いの桜の回廊、広野地区長田の桃の花を楽しみながら約9kmを歩きました。チェックポイントのJA元小坂支店では小坂朝市、ソバの種まき体験、スルガエレクトロニクスの試食、JA下川原支店では、冷茶味噌汁サービなどを女性部や職員たちが行い、参加者をもてなしました。同漁港内では女性



第23回総代会のお知らせ



第23回総代会は、平成26年6月25日(水)に静岡市民文化会館(静岡市葵区駿府町2番90号)で開催します。開会時間は9時30分を予定しています。

JA静岡市メルマガ 会員募集中!

じまん市や各事業のキャンペーンなどお得な情報が届きます。登録は、jashizuoka@jdmw.jpへ空メールを送信!



↑モバイルサイトからも登録できます
<http://k-sal.jp/jashizuoka/>

JA法律及び税務・年金相談日のお知らせ



JA静岡市では、組合員の皆さまを対象として専門家により法律・税務・年金についての無料相談を、下記の通り実施いたします。何かとご相談されたいことがございましたら是非ご利用下さい。なお、ご利用にあたりましては、必ず事前に各窓口にご連絡くださるようお願い申し上げます。

法律相談予定日

毎月2回/原則第2・第4金曜日

5月23日(金)、6月13日(金)・27日(金)、7月11日(金)・25日(金)、8月8日(金)
8月22日(金)、9月12日(金)・26日(金)、10月9日(木)・24日(金)、11月14日(金)
11月28日(金)、12月12日(金)・26日(金)、平成27年1月9日(金)・23日(金)
2月13日(金)・27日(金)、3月13日(金)・27日(金)

時間 午前9時～午後3時

会場

JA静岡市 豊田支店 2F相談室

◎1日7人程度の受付です。相談時間は、必ずJA静岡市不動産センター(TEL.054-288-8427)と事前に相談してください。

税務相談予定日

ご希望の会場を下記にてご確認ください

不動産センター◎毎週3回、月・水・金 ※祝日を除く

■午前9時～午後4時頃まで/豊田支店 2F相談室/事前の連絡先: TEL.054-288-8427

あさはた支店◎毎月10日 ※休日の場合は、その前日

■午前9時～午前11時頃まで/あさはた支店 2F会議室/事前の連絡先: TEL.054-245-7211

長田支店◎毎月22日 ※休日の場合は、その前日

■午後1時30分～午後4時頃まで/長田支店 2F会議室/事前の連絡先: TEL.054-259-3221

年金相談予定日

毎月1～2回/火曜日 & 毎月1回/土曜日

◎開催日・場所などは事前に最寄りの各支店窓口へお問い合わせください。

◎予約の方を優先します。ぜひ事前にご予約ください。

時間

午前9時30分～午後3時30分

JA直営大谷市民農園

JA静岡市では、駿河区大谷に市民農園を開園し、静岡市内の在住者を対象に、自然とのふれあいや農業に対する理解を深めていただけるように、入園利用者を募集しています。

◎利用者募集!

- ① 農園所在地/静岡市駿河区水上(大谷)地区
- ② 募集対象/静岡市内にお住まいの方
- ③ 募集区画/1区画(1区画約23㎡)
- ④ 申込み期間/区画が埋まり次第終了になります
- ⑤ 年間利用料/1区画当り年間40,000円(月2回全18回の栽培講習会受講料が含まれています)
- 問合せ・申込み方法など詳しくは、JA静岡市 営農課(TEL.288-8440/平日午前9時～午後5時)まで





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?!



駿河区聖一色
漆畑裕樹さん
茶・水稲・露地野菜

私は茶を栽培するかたわら、日本茶インストラクターとしてお茶の普及にも力を入れ、小学校のお茶の入れ方教室や市民向けの闘茶体験講座に参加しています。今年には青壮年部の支部長にも選任され、忙しくなりそうです。

私が次に紹介するのは → 駿河区池田 **石井淑剛さん**です。
石井さんへ一言◎「東豊田青年部のことはお任せください」

葵区北安東
青島一欽さん
イチゴ



イチゴを作り始めてから18年ほど経ちました。1年間の仕事の流れもやっと覚えてきました。しかしまだまだ納得のいくイチゴを作れずに、悩みながら勉強の日々を送っています。これからもイチゴ栽培を頑張っていきます。

私が次に紹介するのは → 葵区北安東 **加藤和也さん**です。
加藤さんへ一言◎「また飲みに行きましょう!」



葵区下
榎本淳子さん
野菜

4世代8人家族の我が家です。年間40種類ほどの野菜をほぼ毎日、じまん市などに出荷しています。お客様と直接お話しして、調理法や要望などを伺えるのでとても参考になります。

私が次に紹介するのは → 駿河区安居 **大川勢津子さん**です。
大川さんへ一言◎「新しいお店探しておくから、またご飯へに行こうね」

葵区下
鈴木金雄さん
柑橘・バラ



親、妻、子供と共に農業一筋50年。ミカンとバラ栽培に、自然相手の趣味に、まだまだ現役バリバリで頑張っています。近頃、腰がチョット…!

私が次に紹介するのは → 葵区牛妻 **繁田和広さん**です。
繁田さんへ一言◎「定年退職は無し。お互いがんばろう!」



OASIS 読者めーる

☞ おべんとうコーナーを活用していただきありがとうございます。これからも充実したものにしていきますので楽しんでいただけると嬉しいです。

☞ スルガエレガントのお寿司は爽やかでも良いです。早速作っていただきました。
〈葵区/女性/48歳〉

☞ 栗田さん近くに親戚の家があり、お手伝いをするところです。父の仏前にラナンキユラスを供えてくれました。丈夫で、長持ち、きれいでしばらく花入れにありました。有難ございました。
〈葵区/女性/57歳〉

☞ 被害は農作物に限らないのですね。当JAも鳥獣被害対策に行政と共に積極的に取り組んでいきます。

☞ ほんとうに近年、鳥獣被害が多くなりましたね。私の実家の回りでも鳥・猪・猿など見かけることが多くなりました。去年は池の魚をこられてしまいました。
〈駿河区/女性/60歳〉



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。

社会保険労務士
山崎 仁



国民年金の加入期間を増やすことが年金額の増額につながりますが、以下の方法で増やすことができます。

国民年金を増やしたい場合

年金額の縮小が今後も続くものであれば、対抗して年金を増やすことを考えてはいかがでしょうか。

生活に役立つ情報

① 国民年金の任意加入制度を活用する

60歳以降の人で20〜60歳未満の間に40年の加入期間に達していない人は、申込みにより60歳から65歳未満の5年間、任意加入で年金額を増やすことができます。掛けた保険料は、65歳受給の場合では、約10年(約75歳)で払い込んだ保険料を回収できます。特に、長寿の女性にはお勧めしたいものです。女性の平均寿命は約90歳です。15年分の年金額を得ることになります。

② 付加年金の加入を活用する

国民年金の毎月の保険料に400円の付加保険料を納付することで、年金額を増やすことができます。65歳から受給した場合には、何年加入した人でも必ず、67歳で付加保険料は回収できます。我が国の公的年金で最も有利な制度です。年金相談会では、国民年金の保険料を納めている方には、必ず勧められています。

③ 国民年金の上乗せ年金としての国民年金基金に加入する

(積立方式で終身年金が基本) 国民年金基金の掛金は、加入の仕方や年齢により異なるので注意を要します。この基金の最大のメリットは、掛金が所得税の社会保険料控除の対象となるので、節税効果が大いことです。掛金は最大月額68,000円です。加入年齢や加入型(A型・B型などがある)により受取り年金額は異なりますが、B型を除き、遺族時金があります。なお、支給開始は原則65歳です。中途での解約はできませんので注意が必要です。

①②③に関する質問はもちろんです。他の年金のご質問についてもJA各支店でお応えしております。
今回は、厚生年金を増やす方法や国民年金保険料の節約や平成26年4月から改正となった年金制度をご紹介します。

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!

旬の野菜や惣菜とお待ちしています!

◎ 城北朝市加工グループ

静岡市葵区大岩本町15-21 JA安東支店
[JA安東支店駐車場] TEL.054-245-1290
OPEN/毎月第2・4土曜8:30~ ※売切れ次第終了

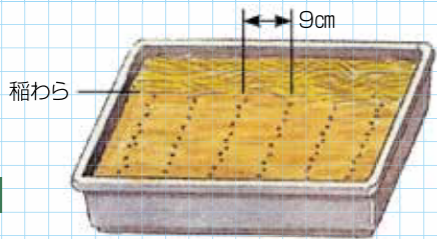
取扱商品 季節の野菜や花と加工品



■ 朝市では地元で収穫された季節の農産物や花を取り扱っています。6月はジャガイモ・エンドウなどが店頭にならぶ予定です。その他にも加工グループ手作りの大福・赤飯・チラン寿司や旬の野菜を使った惣菜な

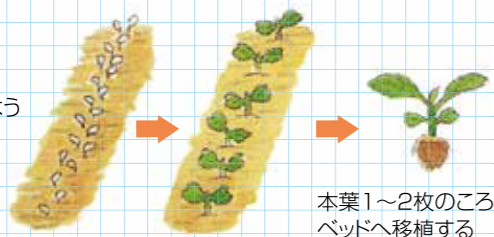
ども販売しています。この地域は農都両棲、町に暮らしながら自然と向き合い農業を営んでいます。一味違った旬の味覚を味わってください。

1 苗づくり



苗床で育苗する場合

葉が重なり合わないよう
順次間引く



本葉1~2枚のころ
ベッドへ移植する

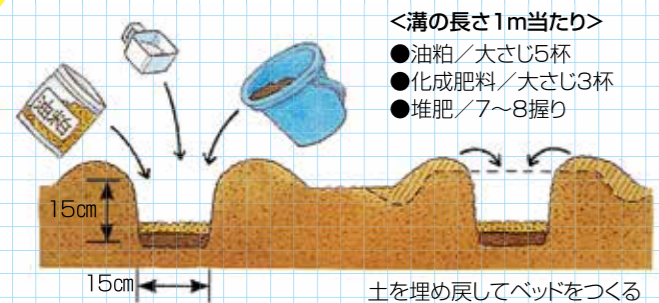
栽培のポイント

トレイで育苗する場合、灌水はできるだけ午前中に行い、夕方にはやや乾く程度にしておくで軟弱徒長を防ぐことができます。また、夏まき育苗期間の後半は、できれば野外で育苗し、風や夜露にあてて苗をしめると育てやすいです。

しづはた営農経済センター
松尾和哉



2 元肥入れ



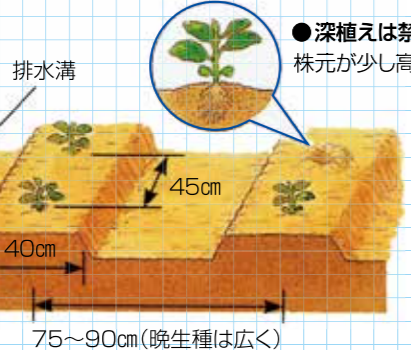
<溝の長さ1m当たり>

- 油粕/大さじ5杯
- 化成肥料/大さじ3杯
- 堆肥/7~8握り

土を埋め戻してベッドをつくる

3 植えつけ

秋雨期を迎える作型では
畑の周囲の排水に注意



- 深植えは禁物
株元が少し高くなるように

75~90cm(晩生種は広く)

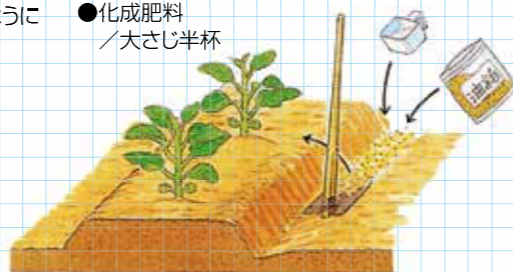
4 追肥・中耕

畝の片側に軽く溝を
掘って施す

第1回<1株当たり>

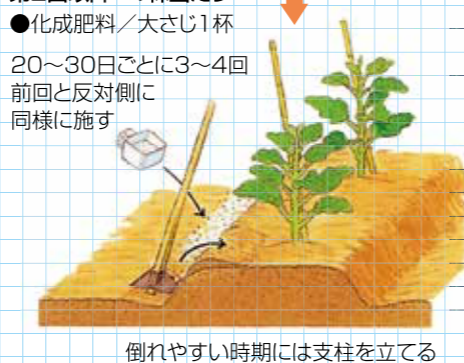
- 油粕/大さじ1杯
- 化成肥料/大さじ半杯

土をやわらげながら
畝に寄せる



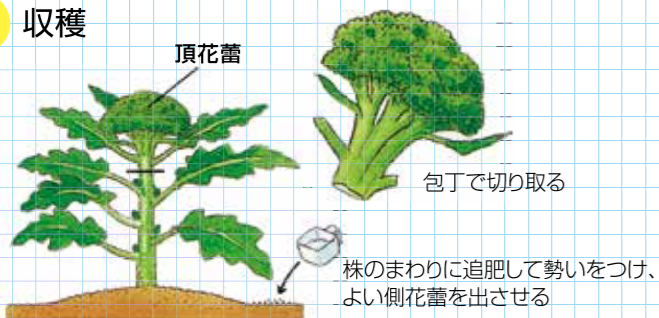
第2回以降<1株当たり>

- 化成肥料/大さじ1杯
- 20~30日ごとに3~4回
前回と反対側に
同様に施す



倒れやすい時期には支柱を立てる

5 収穫



頂花蕾

包丁で切り取る

株のまわりに追肥して勢いをつけ、
よい側花蕾を出させる

ブロッコリーの栽培カレンダー ●夏まき・冬どり栽培(早生種)

	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							●					
植えつけ								●				
収穫										●	●	●

※この他にも「春まき・夏どり栽培」と「中~晩生種」の2種類があり、種まき~収穫までそれぞれ時期がずれます。

家庭農園
育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



ブロッコリー

ブロッコリー(緑花椰菜: アブラナ科アブラナ属) 学名: Brassica oleracea var. italica

茎も食べることができる、捨てることなしの野菜です。



ブロッコリーの花

★病害虫防除
病気については、主にべと病、黒腐病があり、害虫についてはヨトウ、アオムシに注意が必要です。
病気にはタヨール1000や、ランマンフロアブル、カスミンボルドーなどが効果的で、害虫については育苗時にプレバソフロアブルを灌注しておく、長く効果が期待できます。
※収穫前日数の確認をお願いします。

ビタミンC、カロテンや鉄分も含まれる緑黄色野菜の代表です。濃い緑と独特の風味は、鮮度がよいほど層引き立ちます。品種は多く、極早生の「早生緑」「ハイツ」、中生の「緑嶺」「緑帝」「グリーンパラル」、晩生で大型の「グリーンベール」「エンデバー」などがあります。それぞれ蒔き時、収穫時期、期間が大きく異なるので、特性を調べてから品種を決めることが大切です。



グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

これからも元気に大きく成長してね

葵区下 祖父 榎本喜重さん 祖母 淳子さん

あやね 榎本彩音ちゃん(左後:11歳) かなで 奏音くん(左前:4歳)



はるき
海野陽生くん(4歳)

駿河区中平松 父 海野明義さん



たけとら 原田健虎くん(中:6歳) すずね 涼音ちゃん(右:10歳)

家族みんなで一緒に遊んでます

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

今月のしずおかVIEWSいかがでしたか。さて駿河区丸子の宇津ノ谷には4か所の隧道があります。旧東海道の「大正のトンネル」、国道1号線の「昭和のトンネル」、「平成のトンネル」、もうひとつはなんと呼ばれているでしょうか?

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26年6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。

4月号オアシスクイズの答え▶『ランタンキュラス』

花 健 や

か



いつも元気! Q&A

「ロコモティブシンドロームについて」

FILE>>18

最近ロコモとよく聞きますがロコモってなんですか?

ロコモとは…

ロコモティブシンドロームのことです。体を動かす運動器(骨・筋肉・関節・神経など)の機能が年齢とともに衰えて、介護が必要な状態や寝たきりになったり、そのリスクが高くなった状態を指します。

ロコモの主な原因は3つあります。

1 筋力の低下

筋力は年齢とともに低下していきます。特に60歳を過ぎると、意識して鍛えない限り腰から足にかけての大きな筋肉がどんどん衰えていき、転倒しやすくなります。

2 バランス能力の低下

年齢とともに衰えるのは筋力だけではありません。筋肉や関節といった運動器の連携がうまく行われなくなること、立った拍子につまづいたり、片足立ちをするとふらふらし、転倒しやすくなります。

3 骨や関節の病気

「骨粗鬆症」「変形性膝関節症」「脊柱管狭窄症」など運動器そのものの疾患があげられます。筋力の低下や麻痺、しびれ、体力・バランス能力の低下につながっていきます。

介護を受けたり、寝たきりにならないようにするためには、自分の体力や健康状態を把握することが第一歩です。ロコモチェックで骨・関節・筋肉の衰えを確認してみましょう。(表1)

日本整形外科学会が若い年齢層にも知ってもらおうと作成した、ロコモの危険度を評価する「ロコモ度テスト」は、①下肢筋力②歩幅③身体状態・生活状況を評価する3つのテストで構成されています。3つのテストうちの1つ、下肢筋力の強さを判定する「立ち上がりテスト」(表2)を参考に同年代の平均的な数値を比べてみましょう。

骨、筋肉、関節の機能の低下は30歳~40歳代からすでに始まっていると考えられています。ロコモ予備軍にならないよう、若いうちから運動習慣を身につけましょう。

ロコモチェック

- 片足立ちで靴下ははけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

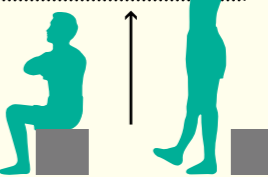
※注意: 無理に試して転んだりしないよう注意しましょう。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、医療機関で相談してください。

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。ロコモへの注意、予防が必要と考えましょう。

立ち上がりテスト

- まずは、40cmの台に両腕を組んで腰を掛けます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して腰がおよそ70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- 40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストします。
- 左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功です。10cmずつ低い台に移り、同様にテストを繰り返します。左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ失敗です。

反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



※注意: ひざに痛みが起きた場合には中止しましょう。反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。無理をしてけがをしないように気をつけましょう。

●年代別立ち上がる台の高さの目安

	男性	女性
20歳代	片脚20cm	片脚30cm
30歳代	片脚30cm	片脚40cm
40歳代	片脚40cm	片脚40cm
50歳代	片脚40cm	片脚40cm
60歳代	片脚40cm	片脚40cm
70歳以上	両脚10cm	両脚10cm

清水厚生病院健康管理課 保健師 渡邊圭子