

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2014 7 Vol.162

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

～大谷アグリカルチャー協議会の活動～

特集

大谷地区から 対流を起こす



2014 Vol.162

<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！

オクラの豚肉巻き♡織姫と彦星★弁当

お肉とオクラは相性バッチリ!



©よい食P

材料(1人分)

- ・オクラ …1本
 - ・豚バラロース …1枚
 - ・塩・コショウ …少々
 - ・片栗粉 …適量
 - ・油 …適量
- <調味料(A)>
- ・しょうゆ …小さじ1
 - ・みりん …小さじ1/2
 - ・砂糖 …小さじ1/2

つくりかた

- ① オクラは洗ってがくを取り、豚肉は軽く塩コショウします。
- ② オクラに豚肉を巻き、片栗粉をまぶします。
- ③ 油をひいたフライパンで、豚肉に火が通るまで焼きます。
- ④ 調味料(A)を合わせてフライパンに入れ、肉巻きとからんだら完成!

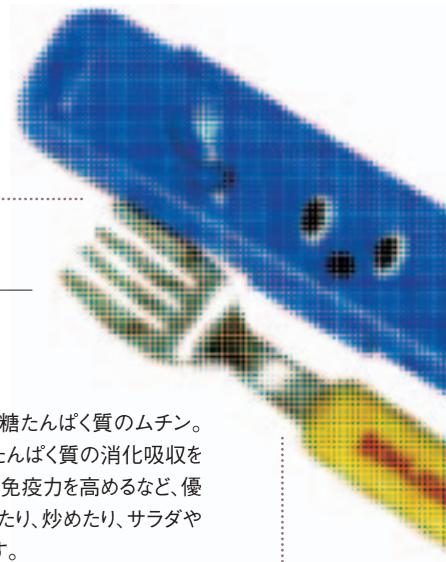
☆今年の七夕は星が見えますように♪

ヘルシー野菜の代表選手!

オクラ



独特のネバネバのものは、食物繊維として働くペクチンと糖たんぱく質のムチン。整腸やコレステロール値を下げ、胃炎、胃潰瘍の予防やたんぱく質の消化吸収を助け、カロテン、ビタミン類、カリウムなども多く含まれ、体の免疫力を高めるなど、優れた健康野菜といえます。刻んで生のままだけでなく、ゆでたり、炒めたり、サラダや天ぷら、味噌漬、粕漬けなど、使い道が広いのも魅力です。



CONTENTS

今月の表紙 2

しずおかVIEWS JA静岡市
新聞「ネクト田んぼ」& 広報課 3

～大谷アグリカルチャー協議会の活動～

大谷地区から
対流を起こす 4



Hot NEWS&TOPICS

- 展示場で住宅ローンPR
- 新東名SAで本山茶をPR
- 聖一園師ゆかりの地で献茶式
- 新茶シーズンをPR
- 足久保てんだい茶ツアー
- 園児がカボチャの種まき
- 茶つきり娘と茶摘み体験

青壮年部・女性部アクティブレポート 10

- TPP交渉断固反対!
- 親子でかしわ餅作り
- 先手必勝!ゴキブリ団子作り
- 収穫した青大豆で豆腐作り

TRYぞ・農業

「畑ワサビ/葵区門屋 本多 巖さん・利害さん」 11

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo 12

JAだより「部農会活動」 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
～チンゲンサイ～ 16

健康情報 いつも元気!Q&A

「糖尿病と歯周病の関係について」 18

Good Smile/オアシスクイズ 19

おべんとうに野菜を 19 「オクラ」 20

特集



美ゆ〜ず
しずおか VIEWS

19 Shinma "Rice field" of NECT with playing children

葵区新聞(有)ネクトの管理水田

田んぼで泥んこ遊び

今も昔も変わらぬ

田植え前の田園風景。

ただ、昔はおやじに怒られ、

母親に叱られた。

オアシスを制作している広報課



JA静岡市 本店

今月の表紙

『おばあちゃんだ〜いすき!』

寝るのも4人一緒です。おばあちゃんの作るエダマメも大好き。けんかもするけど元気いっぱい仲良し3姉妹です。



駿河区池田
れいこ
杉山 鈴子さん(65歳)
ゆうき
侑希さん(10歳)
あや
亜弥さん(8歳)
かな
夏永さん(6歳)

大谷地区から対流を起こす



■大谷アグリカルチャー協議会 活動区域図

大谷地区の農業事情

大谷地区は、静岡駅から車で10分(約5km)、富士山静岡空港からも1時間圏内という交通アクセス性に優れている地域。登呂遺跡、国宝久能山東照宮、富士山の眺望見事な日本平、三保の松原を近くに持つ、観光資源豊かな地域でもあります。

農業の面からみると、農地の大半が農用地区域(いわゆる青地)に指定されており、総農家戸数は189戸。近隣に大学を抱え、その多くは農業以外の不動産所得を主とする第二種兼業農家で、専業農家の割合は約8%にとどまります。

農業従事者の高齢化と後継者不足、IC設置とそれに伴う環境の悪化も心配されますが、そんな中でも市内にある数少ないまとまった平坦地を活かし、水稲31ha、キュウリやイチゴ、花などの施設園芸作物2.5ha、イモや葉ものを中心とした露地野菜8haなど、多品目の作物が生産されています。田植えシーズンには、水田を風がわたる清々しい風景も見ることが出来ます。



大谷アグリカルチャー協議会

これからの大谷地区と農業について考える「大谷アグリカルチャー協議会」(岩崎義郎会長)は、大谷地区の農業者を中心としながら、部農会・青壮年部・女性部などのJA組織や社会福祉協議会などの自治会、南部ブロック有害鳥獣対策協議会などが主体となり、それにJA、行政が連携して発足しました。

同時に、交流による地域活性化を支援する国の「都市農村共生・対流総合対策交付金事業」に手を挙げ、資金を調達。来年3月までの約1年半の間、大谷地区と静岡市街を中心とした都市住民との地域間交流を通じ、農業の新たな方向性を探り、都市型農業の構築を目指した活動を行っています。

協議会では、地域間交流と継続性を考慮した「食農体験」「地域資源の掘り起こし」「情報発信」の3本立てで取り組むこととし、それらに「大谷」をイメージさせる「体験プラス1」を意識して活動しています。



静岡市南部の大谷地区には2017年、東名高速道路静岡・清水間に新たなインターチェンジ(IC)の設置が計画されています。新ICの設置により、環境や物流、農業の形態が変わることは必至。また静岡市では、同地区周辺の農地の市街化区域編入とIC周辺地区の整備など、段階的なまちづくりを考えています。

こういった状況の中、大谷地区の農業者が中心となり、「大谷アグリカルチャー協議会」が昨年9月に発足しました。

今回の特集では、国の事業を利用しながら地元大谷の産業、地域資源の見直し、6次産業化を視野に入れた大谷に特化した商品づくりなど、多彩な活動を行う協議会の動向から、市街化の進む地域のこれからを考えます。



大谷地区から 対流を起こす

～大谷アグリカルチャー協議会の活動～



食農体験に プラス1

「食農体験では、「ダイズ大学」に都市部からの参加者が多いため、エダマメの収穫体験時には農家流のゆで方を教え、みそ作りの会場には、あえて農家の作業場を使いました。農業者にとっては日常でも、都市部に生活する人にとっては農家流の野菜の食べ方、農家の生活スタイルへのあこがれがあるようです。「それが聞きたかったの！」「贅沢な時間を過ごせました」などの声は、メンバーに農家の生活そのものがプラス1に付加価値となり得るということを確認させ、意識することの重要性を感じさせました。



一方で、地域に昔からある行事や食べもの、その意味などを伝えていくことも使命と考え、子どもたちがお年寄りから正月飾りの作り方や意味を教わる機会を作ったり、芋切干用に切ったイモを園児に家庭に持ち帰って干してもらうなど、体験を親子、家族で共有しながら伝承することをプラス1とし、継続すべき大切な活動としていきます。

地域資源の 掘り起こし

大谷地区には日本平・有度山があり、イノシシなどの鳥獣被害は年々増加傾向にあります。わなの設置から、バトロール、捕獲、解体まで、南部ブロック有害鳥獣対策協議会のメンバーが一手に引き受けています。「イノシシ肉を特産品に」という提案から



料理研究家枝元なほみさんをアドバイザーに迎え、メニューの考案を依頼。試作品の中から、だれでも食べやすいカレーに決め、イノシシを山の神にたとえた「山の神カレー」という名前が付けられました。同時に「臭みがなく、きれいな肉ですね」というプロの言葉がきっかけで、肉の解体技術(特に血抜き)の高さも新たな資源として認識されることとなりました。

また、稲刈り後の田んぼでは、はちみつつを生産を試みました。部農会員の協力で約4haにレンゲの種がまかれ、3月から4月にかけて咲くレンゲの花から80g入り400本分の「大谷産はちみつ」を採取することができました。



情報を発信する

体験や地域資源などの認知度を高めるためには、情報の発信が不可欠となります。しかし、そこは農業者にとって得意な分野で、人集めと情報発信が得意な異業種組織に力を借りることにしました。

イベントの企画からチラシ作り、チラシの設置場所など、協同することで情報発信のノウハウを学ぶ貴重な機会となりました。

その結果、レンゲが咲きそろった大谷の田んぼ約30haで行われたNPOと協議会の共同企画「れんげ畑であそぼう」に訪れたのは、レンゲ摘みを楽しむ親子連れ、はちみつ絞りの実演を囲む子供たち、軽トラ市で新鮮な野菜を求める地域住民など約600人！また、「山の神カレー」もお披露目され、アンケートの「販売したら買いますか」の問いにほぼ全員が「買う」と回答。大谷産はちみつは「さわやかな甘さでおいしい」と評価は上々。軽トラ市では旬の野菜が並び、「イノシシはちみつ新鮮野菜」「大谷」の認知度を広めることにつながりました。

交流から対流へ

大谷地区と静岡市街などを主とした都市住民との地域間交流を目指してきた協議会ですが、この1年足らずで、参加者、メンバー、女性部などの組織、JA職員、異業種など、気づけば様々な交流が生まれてきました。

岩崎会長は「当初の目的は果たせた。今後大谷地区は、ICの設置で環境は変わると思うが、先祖から受け継いだ土地を、新たな環境下でも農業を軸とした産業で残していきたい」と話します。

この活動を通じて交流した人はべ2,188人。協議会の取り組みは、交流機能を活用した都市型農業の可能性に手ごたえを感じます。



次のステップは生まれた交流機会をさらに広げ、対流を起こすような活動へと展開すること。長く農地であった歴史を大切にしながら、新たな環境を活かした産業としての農業を実践！大谷地区から対流が起き、波及していくことを期待します。

■大谷アグリカルチャー協議会 取り組み内容とスケジュール

活動の主体	取り組み内容	H25.6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H26.1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H27.1月	2月	3月	
		準備期間※																						
JA静岡市大谷支部女性部・青壮年部・大谷連合会	食農体験	「ダイズ大学」(全12回) 対象/駿河区・葵区・清水区の住民	種まき	管理作業		開校式 ・枝豆収穫体験	ダイズ収穫体験		みそ作り体験(全3回)				豆腐作り体験 ・土づくり講習	みそ汁 試食会	種まき	・視察横浜港 輸入農産物 ・土寄せ作業	・草取り ・枝豆収穫	管理作業	収穫祭	さやし 選別作業	卒業式 講演会			
		「さつまいもクラブ」 対象/静岡市内の保育園	苗挿し	管理作業		手掘り体験 (5園)			切干芋作り(5園)					苗挿し	管理作業			芋掘り体験			切干芋作り			
	社会福祉協議会 老人クラブ連合会	「お米の学校」 対象/静岡市立大谷小学校	田植え (もち米)			種まき	稲刈り体験	脱穀体験	・昔まつり餅つき ・お飾り作り体験					田植え	管理作業				稲刈り体験	脱穀体験	・昔まつり餅つき ・お飾り作り体験			
南部ブロック 有害鳥獣対策協議会	地域資源	イノシシ肉の加工						バトロール・捕獲・解体	検討会	シシ肉料理試作														
		れんげはちみつつ生産				レンゲ種子 配布													レンゲ種子 配布					
産直市・女性部 朝市加工グループ会員	PR	軽トラ市の開催							ダイズ大学 開校式と併催					イベント はちみつ試食会							ダイズ大学 大豆収穫祭と 併催			

●支援/大谷自治会連合会、大谷街づくり促進協議会、生産者、学識者ほか ●連携/JA静岡市、静岡市農業政策課、中山間地振興課、静岡市立大谷小学校、静岡市内保育園、農村開発企画委員会 ※ 準備期間の活動は自己資金・JA静岡市助成金で行います。

●新茶シーズンをPR

八十八夜を前に、新茶の呈茶サービスが豊田支店前で行われました。茶娘姿の職員が、じまん市や同支店の来店者に新茶を振る舞い、家庭でもおいしくお茶を飲んでもらおうと「お茶のおいしい入れ方」のパンフレットも配りました。また、本年度から本格販売を始める「MARICIA(品種名：摩利支)」も限定で提供されました。

(4月28日)

茶娘が新茶でおもてなし



●展示場で住宅ローンPR

当JA南部・東部ローンセンターが、駿河区桃園町の総合住宅展示場でJA住宅ローンのPRを行いました。家族連れで賑わう広場の一角に相談コーナーを設け、静岡みかんジュースや風船などを用意し、パンフレットの配布とアンケートを行いました。約500人が立ち寄り、アンケート記入者には、相談会などの案内書を送付し、新規のお客様獲得につなげます。

(4月20日)

新規のお客様獲得へ



茶農家の1日を体験!

●足久保てんたい茶ツアー

足久保山彦会が「手伝いでんたい茶ツアー」を行いました。農業体験研修として参加したJA新入職員7人を含む18人が、午前中に55kgのお茶を摘み取りました。摘んだお茶は工場に持ち込まれ、参加者は製茶の工程を見学しました。製造された新茶は後日仕上げを行い、参加者に届けられます。

(4月29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



●園児がカボチャの種まき

葵区の麻機幼稚園の年中園児73人が、ハロウィン用のカボチャの種まきを行いました。当JA花卉センターの職員が、種の種類やまき方の説明をした後、園児が育苗用のポットに種を1粒ずつまきながら水をかけました。10月には、収穫したカボチャを飾ってハロウィンパーティーを開く予定です。

(5月2日)

ハロウィンパーティーが楽しみ



●新東名SAで本山茶をPR

薬科地区茶業委員会が、新東名清水SA「ネオパーサ清水」で毎月第3週の土日曜日10時~15時まで本山茶の呈茶サービスを行っています。お茶のほか旬の農産物も販売され、観光客から「やっぱり静岡のお茶は美味しい!」と評判も上々です。この活動は来年3月まで続けられます。

(4月20日)

新茶の評判も上々!



入賞をめざして

●茶つきり娘と茶摘み体験

薫風吹き抜ける青空の下、坂の上地区の茶畑で一般応募の市民と茶つきり娘約30人が参加し、全国茶品評会用のお茶摘み体験を行いました。参加した岩品利奈子さんは「お茶が好きで、市の企画のお茶教室で今回の企画を知り友人を誘って来ました」と話しました。仕上げたお茶は出品用の他に、秋に行われる紅葉山庭園での呈茶で振る舞われる予定です。

(5月10日)

●聖一国師ゆかりの地で献茶式

茶業と地域の発展を祈願して

日本の茶祖、聖一国師が静岡県で初めて種をまいたとされる葵区足久保の法明寺で、献茶式が行われました。足久保茶研究会が今年初摘みのヤブキタ茶を献上し、足久保茶業の発展と地域振興を祈願しました。式典後、参加者に献上茶と同じものが振る舞われ、甘みのある香り高い新茶を味わいました。また、臨済寺と蔵野回春院でも献茶式が行われました。

(4月24日)





栽培を始めてもうすぐ2年。

今月は畑ワサビを作る

お茶の補完作物を思案中、JA指導員から薦められて一昨年の秋から2aのビニールハウスで畑ワサビの栽培に夫婦で取り組んでいます。

昨年10月に種をまき、11月に定植、今年4月下旬から5月いっぱい収穫が続きます。栽培の適温が8℃～18℃とされているため、ハウスを寒冷紗とブルーシートで覆い日光を遮断して温度調整します。また病害虫に弱いので、ハウス内への虫の侵入には特に注意を払います。

水で洗浄し、葉と根をとり除く作業は、夫婦で協力しあい、クキ1日50～60kgをJA北部集出荷場に出荷しています。

利恵さんからの簡単レシピ「細いウキを湯通し、三杯酢にして食べるとおいしいですよ!」



出荷を待つ「畑ワサビ」。溪流などを利用して栽培する「沢ワサビ」とは違い、畑で栽培します。



出荷のための調整作業中の本多さん夫妻

本多 巖さん(81)
としえ
利恵さん(76)
葵区門屋

このおいしさをぜひ、皆さんに知って欲しいです。



TPP交渉断固反対!



23日のオバマ大統領来日に合わせ、青壮年部・女性部員、JA職員など約70人が、JR静岡駅周辺で「TPP断固反対」ののぼり旗を持ち街宣活動を行いました。TPPが暮らしや社会に及ぼす影響について知ってもらおうと、チラシ2,500部を通行する人たちに配りました。

【4月22日】

親子でかしわ餅作り 女性部長田ブロック

端午の節句を前に、女性部長田ブロックが「親子かしわ餅作り教室」を長田味噌加工所で開きました。食育活動の取り組みの1つで、45人の親子が部員に教わりながら、かしわ餅の調理と新聞紙でかぶと作りをしました。自分で作ったかしわ餅は「いつもはあんこを食べないけど、おいしい!」と好評でした。

【5月3日】



先手必勝!ゴキブリ団子作り 女性部大里支部



ゴキブリが出る季節を前に、大里支部の女性部員28人が駆除に有効なゴキブリ団子作りを行いました。タマネギやホウ酸を混ぜた生地を丸めたり、ペットボトルのキャップに詰めたりして1人30個ほどの団子を作りました。「みんなで分けると丁度いい量で、効果も抜群!本当にゴキブリがいなくなるのよ」と毎年人気の活動です。

【5月8日】

収穫した青大豆で豆腐作り 女性部大谷支部

大谷地区で開かれている「ダイズ大学」の学生34人が、女性部員の指導で豆腐作りを行いました。昨年11月に収穫した青大豆を使い、ミキサーを使って豆乳とおからに分けるなどして1時間ほどで豆腐が完成。「甘くて豆の香りがしておいしい!」と好評でした。また、ダイズの種まきにむけ、栽培講習会も行われました。

【5月11日】



もっと楽に!もっと快適に!もっと能率よく!
信頼のJA農機

平成26年度 JA農業機械 大展示会

開催日 ● 7月4日(金)・5日(土)・6日(日)
9:00~16:00 ※6日は15:00まで
会場 ● 吉田公園西側特設会場
(標原郡吉田町川尻,3447-55)

◎中古農機コーナー(抽選にて販売)
抽選受付/7月4日(金)・5日(土) 14:00まで
抽選日時/7月5日(日) 14:30から
■刈払機・管理機の農作業安全講習会を連日開催します!

ふれあい♪夏っ得フェア! 開催

金魚すくい・ポップコーン・お楽しみ抽選会などイベントもいっぱい!

開催日時 & 会場
平成26年7月26日(土)・27日(日)
9:00~18:00 (27日は17:00まで)
JA静岡市本店 特設会場

お問合せ
JA静岡市 購買推進課
TEL.054-288-8448

ふれあい♪夏っ得フェアの
お買い物にもポイントが付きます!
入会金・年会費無料(ポイント付JA
カードを除く)の総合ポイント会員にご入
会いただくと、もっとお得にお買い物か
できます。この機会にぜひご入会ください。

主催: JA静岡市
協賛: 購買利用研究会・JA静岡市女性部
後援: JA静岡経済連・JA静岡市提携業者

※現金で購入の場合、一部ポイントが付か
ないケースがあります。詳しい付与・還元基準
およびその他詳細につきましては、各支店に
お問い合わせください。

春から秋にかけて「マダニ」に注意!

DANGER マダニの活動が盛んな春から秋に向けて注意が必要です。SFTSウイルスを保有しているマダニに咬まれることで感染し、「重症熱性血小板減少症候群」が引き起こされます。国内で感染した人の致死率は約12%。咬まれたら必ず感染するわけではありませんが、体調の変化に注意し、発熱などの症状があったらすぐ医療機関を受診しましょう。

症状	予防	マダニに咬まれたら
6日から2週間程度の潜伏期間を経て発症します。発熱、食欲低下、吐き気、嘔吐が主な症状で、頭痛、リンパ節の腫れなどが出現する場合があります。	森林や藪、草むらに入る場合は、長袖、長ズボンなど全身を覆う服装で。	無理に引き抜こうとせず、皮膚科で処置してもらいましょう。ワセリンがあればワセリンを塗って、マダニを窒息状態にすることも有効だそうです。

◎詳しくは、静岡県、静岡市のホームページでもご覧いただけます。

部農会活動



平成26年度JA静岡市部農会長本部会議が4月15日に開かれました。今年度同JAには268部農会があり、会員数は6,623人です。本部長には清沢の勝山達巳さんが互選されました。

会議では、同JAの部農会組織活性化支援策、静岡市農業関係主要事業補助事業の概要などが説明されました。また、JAから市行政に政策要請を行うための意見、要望の取りまとめをお願いしました。



JA静岡市 支援策の概要

- ① 農業振興のための支援策
1. 茶園改植支援対策
 2. 茶園転換支援対策
 3. ハウス新設支援対策
 4. 野生鳥獣被害防止支援対策

- ② 部農会組織活性化支援策
1. 部農会活動費の支援
 2. 部農会が主体となつて取り組む支援策
 - ① 地域農業振興事業
 - ② 地域特産づくり推進
 - ③ 農地保全・荒地地をなくす管理、作物振興
 - ④ 放任竹林対策
 - ⑤ 農産物安定生産、安全管理活動

3. 新規就農者、定年帰農者、次世代後継者対策部農会への加入推進
4. 部農会同士の統合、班の統合をサポート
5. 支店を拠点に部農会事業への協力企画運営のサポート
6. 部農会模範規約の提示、ルールづくり
7. 部農会活動の紹介

◎詳細については営農経済センターなどにご相談下さい。

育苗ハウスを利用して、花卉・野菜の苗作りを始めませんか?

花卉育苗施設利用のお知らせ

育苗ハウスは、自動のミスト灌水でより有利な苗生産をすることができます。灌水時間などの詳細は以下のとおりです。

- 灌水時間: 10秒~1分の間で調整可能
- 灌水間隔: 15分
- 利用料金: 1区画(1.4㎡)で15円/日(4月~2月)

なお、育苗管理は利用者によります。病害虫防除や肥培管理などは各々行ってください。

問い合わせ ● 最寄りの営農経済センター
またはJA静岡市花卉センター/TEL.054-248-1713



平成26年度水稲農作業標準料金表について

JA静岡市耕種委員会

作業名	単位	料金(税込)	備考
荒起こし	10a	¥14,256	11月~2月
		¥16,632	3月以降
崩し再耕	10a	¥11,880	
代かき	10a	¥16,200	
田植	機械植 10a	¥11,880	植付けのみ
苗(箱)	1箱	¥972	培土・初代を含む
病害虫防除(1回)	10a	¥5,400	薬剤代を除く
刈り取り	コンバイン 10a	¥53,460	刈取・乾燥・初摺(玄米運搬は含まない)
	バインダー 10a	¥16,200	結束ひも代含む
脱穀	10a	¥14,256	
乾燥	コンバイン 10a	¥26,676	コンバインによる刈取初
	仕上げ乾燥 10a	¥5,400	玄米水分概ね18%未満とする。18%以上の場合は割増
初摺	60kg	¥1,188	乾燥よく収穫した初
玄米運搬	10a	¥2,160	

◎以下の条件では上記作業料金に割増する

ブロック塀に伴う作業性の悪い圃場	1辺につき+300円
5a未満の小田区	各作業料金10%加算
機械作業が難しい不整形(曲線・鋭角等)の圃場	
倒伏水田での刈取作業	作業料金30%加算
機械の運搬を伴う作業性の悪い圃場	状況により相互で検討
その他作業が困難な圃場	

※上記の農作業標準料金表は目安ですので、詳細な金額は、相互の話し合いにて決めてください。

JA静岡厚生連静岡厚生病院から

薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師
募集のお知らせ

◎病院総務課までご連絡ください ▶ TEL.054-271-7177(代表)





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?!



駿河区池田
よしたけ
石井淑剛さん
トルコキキョウ

トルコキキョウを作ります。春から夏に向かってだんだん出荷量が増えて忙しくなります。写真はまだ咲き始めたばかりの圃場ですが記事が掲載される頃は切り取られて無くなっていると思います。

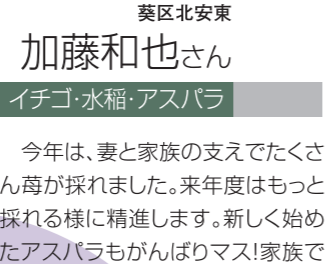
私が次に紹介するのは → 駿河区聖一色 漆畑光則さんです。
漆畑さんへ一言◎「またツーリング行きましょう」



駿河区安居
大川勢津子さん
葉生姜・イチゴ・ネギ

人の縁に支えられて、農業に携わって来ることが出来ました。三年前からJAのWeb簿記の勉強会に参加、今年の確定申告もご指導のおかげで、無事済ませることができました。これからも、人との繋がりを大切にしたいと思います。

私が次に紹介するのは → 駿河区安居 大上ひろ子さんです。
大上さんへ一言◎「忙しいけど、頑張ろうね!」



葵区北安東
加藤和也さん
イチゴ・水稲・アスパラ

今年は、妻と家族の支えでたくさん苺が採れました。来年度はもっと採れる様に精進します。新しく始めたアスパラもがんばりマス!家族でやるLINEが楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区上土 伊藤修司さんです。
伊藤さんへ一言◎「エスパルス優勝!?!」



葵区牛妻
繁田和広さん
乳牛・野菜

毎日、乳牛の世話と野菜づくりで忙しく過ごしています。野菜はじまん市に出荷しています。10月から3月頃までの間は酪農ヘルパー制度を利用して、ワカサギ釣りに諏訪湖まで出かけて行くのを楽しみにしています。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保 水永清央さんです。
水永さんへ一言◎「おいしい野菜をたくさん作ってください」



OASIS 読者めーる



南部しまん市を利用させていたただいております。生産者の顔が見える野菜やくだ物は、とても新鮮で好感が持てます。
〈葵区 / 男性 / 39歳〉

茶つきり娘や小学生、消費者、職員などが体験するお茶摘みなども各地で行われました。

お茶の写真、緑がとても美しくやされます。これを見ると、ああ今年もお茶摘みのシーズンなんだなと思いつけ、何か清々しい気持ちになります。
〈葵区 / 女性 / 64歳〉

ゴールデンウィークが始まります。でも、お茶農家にとってはとても忙しい時期です。行業のニュースを聞くところと羨ましい気持ちにもなりますが、皆さんにおいしいお茶を飲んでいただく為に、頑張ります。本山茶をよろしくお願ひいたします。
〈葵区 / 女性 / 63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。



生活に役立つ情報

厚生年金を増やしたい場合

① 毎年、4・5・6月の3ヶ月間、給料アップに努める

国民年金と同様、加入期間が長ければ年金額は増えます。この年金を「定額部分の年金」といいます。しかし、厚生年金にはもうひとつ、すべての加入期間の給料や賞与(平均標準報酬月額)といま(す)を使って年金額を算出する報酬比例部分があります。

勤務調整が可能であれば、4・5・6月の3ヶ月仕事量を増やし給料アップを目指してはいいかがでしょうか。3ヶ月の平均給料

② 厚生年金の加入期間44年を目指す

現在の仕組みでは、誰もが65歳になると満額の厚生年金(報酬比例部分+定額部分)を受給しますが、44年の加入期間があり厚生年金を脱退した人であれば、その翌月の65歳から受給できる満額の厚生年金を受給できます。1〜2年で44年に達する方であれば、勤めを継続してみてもいいでしょうか。

③ 個人型確定拠出年金を活用する

この年金制度は、自分で金融商品(定期貯金、株、投資信託)などを選び将来受け取りの年金を増やすことを目指す年金制度と言えます。ただし、運用によっては、元本を割ってしまうリスクもあります。自分で運用する自己責任の年金制度です。なお、すべてを元本保証の定期貯金で運用することも可能です。



社会保険労務士
山崎 仁

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!

◎小鹿朝市会

駿河区小鹿伊勢神社前
OPEN / 毎月第2・4土曜 9:00~9:30

取扱商品 季節の野菜、大福、餅、赤飯などの加工品



朝市ではこれからの季節、夏野菜がたくさん出ます。エダマメ、ナス、トマト、タマネギ、キュウリ、新茶や梅干しなども並びます。赤飯や手作りあんこの大福、最近では上新粉と柏餅粉で作る「にぎりっこ」というお団子が好評

です。産業フェアや地元のお祭りなどのイベントにも出掛けますので、皆さまどうぞお越しください。

新鮮野菜でお待ちしています!

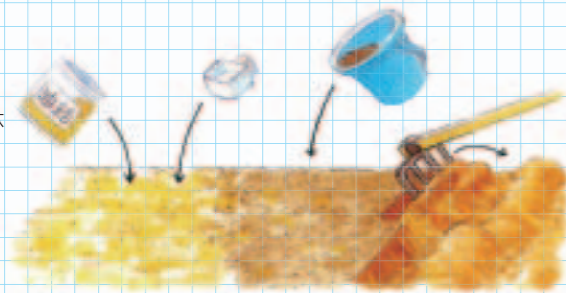
美和営農経済センター
川島正史

1 畑の準備

予定畑にはなるべく早く石灰をまいて耕しておく

<1㎡当たり>

- 油粕/大さじ3杯
- 化成肥料/大さじ5杯
- 完熟堆肥/5~6握り



種まきが近づいたら、元肥を全面にばらまいて、15cmくらいの深さによく耕し込む

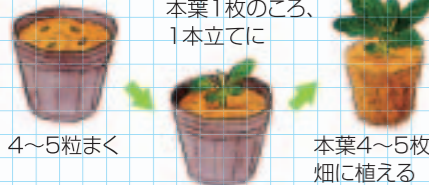
2 種まき・植えつけ

育苗の場合

少ない株数の場合、ポリ鉢にじかまきして苗に育てあげる

●3号ポリ鉢

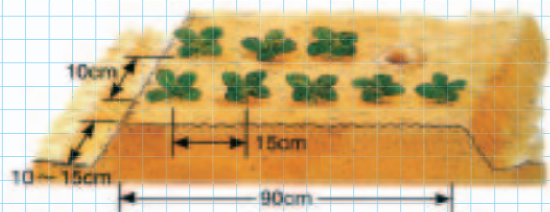
本葉1枚のころ、1本立てに



4~5粒まく

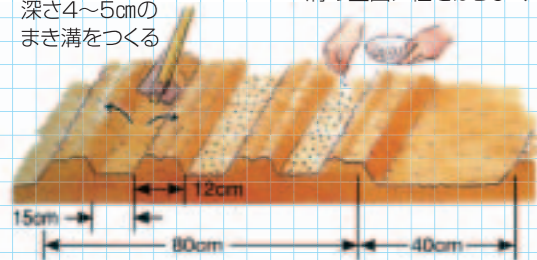
本葉4~5枚のころ、畑に植える

あるいは、育苗箱に条まきし、本葉2~3枚のころベッドに植え、本葉4~5枚の苗に育てあげてから畑に植えつける



じかまきの場合

深さ4~5cmのまき溝をつくる



種の上に1cmほど土をかける

2~3cm間隔になるように、溝の全面に種をばらまく

3 間引き

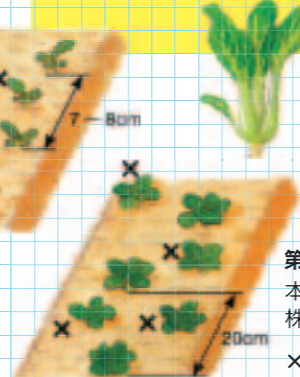
じかまきの場合、育つにつれて2回間引きする。最終株間を広くとり、株張りのよい株に育てる

第1回
本葉2枚のころ、株間7~8cmに



徒長
株間が狭くて込みすぎたとき

第2回
本葉5~6枚のころ、株間20cmくらいに
×印を間引く



4 追肥

第1回<1㎡当たり>
●化成肥料/大さじ3杯
本葉4~5枚のころ、畝間にばらまき、軽く土に混ぜ込む



第2回<1㎡当たり>
●化成肥料/大さじ4杯
第1回追肥の半年後に、株間にばらまく



ミニチンゲンサイ
若どりし、丸のまま煮物などに用いる

5 収穫

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日、秋は50~65日くらいで150gほどのものが収穫できる

下のほうが膨らみ、葉に厚みのあるものが良品

チンゲンサイの栽培カレンダー

	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							●					●

家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



チンゲンサイ

チンゲンサイ(青梗菜:植物界被子植物門双子葉植物綱 フウチョウソウ目 アブラナ科 アブラナ属) 学名: Brassica rapa var. chinensis

生育期間が40~50日と短く、気温の変化に比較的強い緑黄色野菜



チンゲンサイの花

中国華中地方の原産で、漢名は「青梗菜」といいます。戦後に中国から導入され根付いた、数少ない野菜の一つです。冷涼な気候を好み、生育気温は15~22℃ですが、葉茎野菜のなかでも暑さ寒さにかなり耐える方です。4月下旬~9月中旬まで幅広く種まきができ、育てやすいので、家庭菜園向けといえます。

栄養価は、カロテン、ビタミンC、カルシウムに富んでいます。火を通すと緑色が鮮やかになり、煮崩れ、目減りが少なく、あくがないなどと調理しやすい野菜です。煮物、炒め物、おひたし、漬物とさまざまな食べ方が楽しめます。

★病害虫防除
害虫はコナガ、アブラムシ、マメハモグリバエなど。周囲のアブラナ科野菜(コマツナや葉ダイコンなど)への発生にも注意しましょう。べた掛け資材やネット類で被覆したり、薬剤散布したりして防除します。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

とても仲がいい、わんぱく3兄弟です!

葵区産女 祖父 牧野富士男さん 祖母 雅代子さん
父 浩尚さん 母 美奈子さん

あらた 牧野新大くん(左:5歳) ゆうな 侑奈ちゃん(右:10歳)



坂口翔哉くん(左中:7歳) 諒成くん(右後:9歳)
はるた 遠多くん(右前:5歳)

駿河区向敷地 祖父 坂口嘉一さん



産女観音様に見守られ、すくすく育っています

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

今月号の特集では、国の事業を利用しながら地域資源を見直し、多彩な活動を行う「〇〇アグリカルチャー協議会」を紹介しています。近隣に大学があり第2種兼業農家の多い、〇〇に入る地区名は?

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26年7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。

5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



「糖尿病と歯周病の関係について」

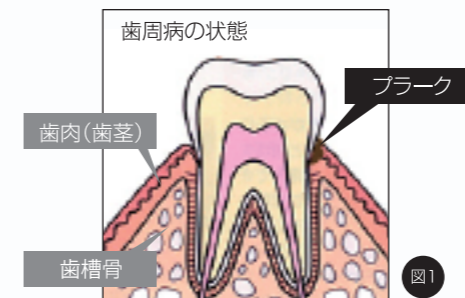
FILE>>19

糖尿病を治療しています。主治医から定期的に歯科にかかり、歯周病の予防にも努めるように言われました。糖尿病と歯周病は関係ありますか?

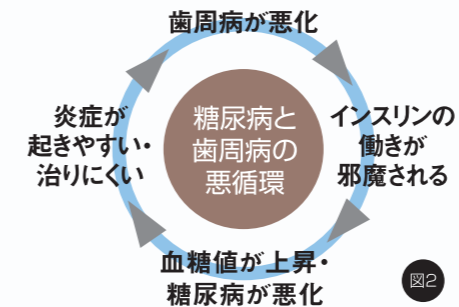
A

歯周病とは…

歯周病菌の塊である「プラーク」が原因で起こる「歯周病」は、歯の周りに炎症を起こす病気であると同時に、全身に影響を及ぼす感染症です。(図1)



歯周病は、細菌の塊であるプラークが歯と歯肉の境目にたまることによって炎症が起こる病気。歯に付着したプラークを放置していると、唾液の成分などを吸収して石灰化し、「歯石」になる。



原因

歯周病菌は、炎症が起きた歯周組織から血管に入り、血流を介して全身に運ばれます。そして、歯周病菌がつくる物質や、炎症に伴って増加する炎症性物質も全身に運ばれていきます。

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。血糖値をコントロールしているのは「インスリン」というホルモンですが、歯周病があると増加した炎症性物質が、インスリンの働きを低下させ糖尿病を悪化させると考えられています。一方、糖尿病で血糖コントロールが不十分になって血糖値が上がると、血流が悪くなり、免疫の働きが低下して、歯周病菌の増殖が盛んになり、歯周病も悪化します。(図2)

また、一方の改善がもう一方にもよい影響を与えることも報告されています。糖尿病と歯周病の両方ある患者さんで、「食事療法や薬物療法などを行っても、糖尿病が改善しなかったが、歯周病の治療をしたら改善した」という人がいます。また、別の調査では、歯周病による歯肉の出血の状態を調べた結果、糖尿病の治療開始前には、多くの部位で出血を認められたのが、糖尿病の治療を始めてから半年後には出血部位が減少したという報告がされています。

◎まずはプラークの除去で歯周病を防ぐ

予防

「歯周病」の予防では、まず歯磨きでプラークを取り除くことが重要です。1日に何回磨いても、プラークが取り除かなければ歯周病は起こるので、磨き残しが起こりやすい場所などを予め歯科で調べてもらい、少なくとも就寝前には特に丁寧に磨くようにしましょう。ただし、熱心に歯磨きを行っても、プラークはすこしずつたまります。3~4ヶ月に1回は歯科で定期的にチェックを受け、必要に応じてプラークや歯石を取り除いてもらいましょう。

糖尿病を改善するためには、糖尿病の治療だけでなく、歯周病の発症や悪化を防いでいくことも大変重要です。

参考文献:きょうの健康2011年6月/2012年6月 遠州病院健康管理課 保健師 杉本珠代