

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス 2014 9 Vol.164

特集 新体制が動き出す  
**チャレンジ!そして前へ**  
平成26年度 JA静岡市 新役員・理事・監事および退任役員の紹介



oasis magazine

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

TEL: 054-288-8411 (直通)

編集: 総務部広報課

JA静岡市

検索

2014 9 Vol.164

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



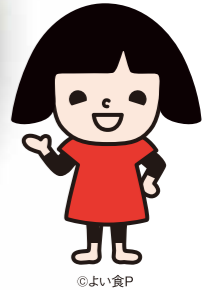
JA 静岡市

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!

## シイタケたっぷり!旬のきのここと鮭のマヨネーズ焼き

楽しいお弁当タイム  
こうふくろうずもニッコリ♪



★きのこを食べればもっと元気になれるよ!

### つくりかた

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、10分位おく。
- ② シイタケは石づきをのぞき、厚さ5mmに切る。シメジは石づきをのぞき、2~3本にほぐす。
- ③ 油をひいてきのこを炒め、酒としょうゆをふってふたをし、蒸し煮にする。
- ④ 鮭の水気をペーパータオルでふき、油をひき両面を軽く焼く。
- ⑤ ③と④をグラタン皿に入れ、混ぜ合わせたソースをかけ、オーブントースターで約10分焼く。

### 材料(1人分)

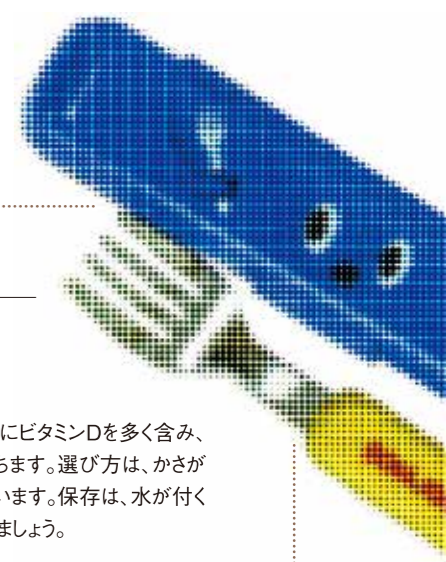
- ・シイタケ … 1枚
  - ・シメジ … 20g
  - ・鮭 … 1切れ
  - ・酒 … 大さじ1/2
  - ・しょうゆ … 小さじ1/2
  - ・油 … 適量
- (ソース)
- ・マヨネーズ … 大さじ1
  - ・ピザ用チーズ … 10g
  - ・牛乳 … 大さじ1/2
  - ・こしょう … 少々

代表的な低カロリー食材!

## シイタケ



食物繊維が多く、美容や健康にもうれしい食材です。さらにビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。選び方は、かさが肉厚で開き過ぎず、軸の太いものが味が良いといわれています。保存は、水が付くと痛みやすくなるので、ぬらさずに冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。





美ゆ〜ず  
しずおか VIEWS

20 Rice field Art" Mt.FUJI"

風にそよぐ白いゆき

# TANBO ART

田んぼ  
アート

田んぼアートは、水田をキャンバスとして色彩の異なる複数の稲を植え付け、文字や図柄などを表現する自然の芸術です。この駿河区向敷地の水田には田植え後、富士山が描かれています。7月中旬から8月中旬頃には、稲の葉色の違いを利用した緑・黄・紫の色が鮮やかにくっきりとした色彩で彩られ、水田に大きな富士山を浮かび上がらせます。

協力:駿河区向敷地 向敷地里山保全協議会

【色と稲の品種】

- 白い葉○観賞用稲ゆきあそび
- 赤い葉●べにあそび
- オレンジの葉●あかねあそび
- 赤い穂●赤穂波
- 紫の穂●紫穂波



JA静岡市 長田営農経済センター

C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS 田んぼアート&長田営農経済センター	3
新体制が動き出す <b>チャレンジ!そして前へ</b>	4
平成26年度 JA静岡市 新役員・理事・監事 および退任役員の紹介	
Hot NEWS&TOPICS	
・県桃果実品評会 ・焼酎の「選茶割り」デビュー ・畑ワサビ栽培講習会 ・じまん市がパルシェで出張販売 ・あさはた支店で竹灯籠の灯り ・2年目を迎えた足久保朝市 ・ハウスミカン初出荷	8
青壮年部・女性部アクティフレポート	
・夏はバーベキュー!焼き肉のたれ作り ・そば打ちに挑戦! ・夏野菜漬物講習会 ・一人ひとりが輝こう!	10
TRYぞ・農業	
「こどもピーマン/生消費言倶楽部」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより「1支店1協同活動・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 〜ミズナ〜	16
健康情報 いつも元気!Q&A	
「高齢者の食事の注意点」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を ④「シイタケ」	20

特集

今月の表紙

「3人目のひ孫の誕生が楽しみ!」  
我が家は4世代8人家族!  
裕子さんは出産のため入院中です。  
「元気に生まれてきてほしいね」



- 葵区福田ヶ谷
- 大塚 幸夫さん(93歳)
  - きみさん(86歳)
  - 剛宏さん(62歳)
  - 晶美さん(57歳)
  - 剛英さん(32歳)
  - 裕子さん
  - 真之くん(4歳)
  - 幸次郎くん(3歳)



# 新体制が動き出す チャレンジ! そして前へ



第23回通常総代会で理事・監事が選任されました。  
二期目となる「JA静岡市3か年計画」では  
「次代へつなぐ協同の力」をテーマに、10年後の将来像に向けて、  
TPP問題や農協改革の提案などの課題に取り組んでいきます。  
その目標に向かう理事・監事の  
「農業・JAにかける熱き想い」を紹介します。



**代表理事組合長**  
青山吉和  
長田

3か年計画の最重点である10項目の実践と、経営の効率化・安定化に取り組みます



**代表理事常務**  
鈴木清貴  
美和

役員は「会社の取締役」ではなく「協同組合の役員」である、と胸に刻んで「何でも相談できる」JAをめざして頑張ります




**常勤監事**  
望月明  
学識経験者

農家所得向上のため、JAの健全な運営体制確立に向け誠実に努めます



**代表理事専務**  
榎本雅亮  
学識経験者

人と人との繋がりを大切にし、組合員や地域の皆さまに頼りにされるJAとなるよう取り組みます



**常務理事**  
藤中康男  
学識経験者

相談し、利用して良かったと言って頂ける信頼される支店づくりを目指します

 <p><b>理事</b> 経済委員長 藤田克巳 藁科</p> <p>生業としての農業を取り戻す為、何が必要かJAの有り様を考え、実践します</p>	 <p><b>理事</b> 滝浪 均 井川</p> <p>「組合員のためのJA」の観点からJAの事業が組合員全員に利用され、信頼されるJAにします</p>	 <p><b>理事</b> 牧野隆夫 美和</p> <p>きびしい農業状況の中、緊縮一番がんばります</p>
 <p><b>理事</b> 大畑鐘寿 清沢</p> <p>JAと農家のパイプ役として、組合員が良いと思えるJAにします</p>	 <p><b>理事</b> 兼高一義 藁科</p> <p>JAのめざす姿を実現するために、貢献できるよう常に「一生懸命」で取り組みます</p>	 <p><b>理事</b> 森 雅章 藁科</p> <p>基本方針に掲げた「生産基盤の整備・強化」と「販売力の強化」を目指します</p>
 <p><b>理事</b> 望月敬司 大河内</p> <p>JA、農業経営を守るため、課題を共有し「箸よく盤水を回す」思いで攻めの事業展開を目指します</p>	 <p><b>理事</b> 松永和秋 しづはた</p> <p>農家所得の向上を常に考え、新鮮な気持ちでJA運営の健全化に参画します</p>	 <p><b>理事</b> 海野政美 しづはた</p> <p>JA問題が出ている中、組合員の生活向上が出来るように職員と共に頑張ります</p>
 <p><b>理事</b> 杉山元章 安東</p> <p>地域の組合員・職員の方々から意見を聞き、検討・相談して双方の活動に生かします</p>	 <p><b>理事</b> 萩原芳久 西奈</p> <p>組合員と共に、農業協同組合を活発にできるように頑張ります</p>	 <p><b>理事</b> 藤浪友章 あさはた</p> <p>農家とJAのパイプ役として頑張ります。農家所得が上がるように、営農経済・販売の充実を図ります</p>

 <p>監事 嶋利郎   長田</p> <p>組合員と職員が幸せになるJAを目指し、任務を全うすべくがんばります</p>	 <p>代表監事 大橋和美   あさはた</p> <p>「JAがあって良かった」と、組合員の皆様が実感できるJA作りの為に努力します</p>	 <p>理事 小野田ふみ子   女性枠</p> <p>農業情勢が厳しい中、組合員の暮らしやすい地域社会になるよう女性の視点で取り組んでいます</p>
 <p>監事 川津文臣   員外</p> <p>監査を通し、的確な指摘と明確な説明責任を以て元気なJAづくりに寄与します</p>	 <p>監事 杉山芳郎   学識経験者</p> <p>組合員の立場にたった、本店・支店の機能が一体となった事業活動の展開を目指します</p>	 <p>監事 吉澤修一   薬科</p> <p>事業計画進捗の検分並びに現場の検分を以て、組合員の豊かさ向上に貢献します</p>

 <p>理事 川内昇   豊田</p> <p>農業情勢が厳しい中、営農指導体制を強化し農家経営の安定をめざすことを職員と共に努力します</p>	 <p>理事 伊東正裕   千代田</p> <p>誠心誠意豊かな農業を目差し、汗をかき知恵を絞り行動します</p>	 <p>理事 総務委員長 小和田茂雄   千代田</p> <p>総務委員会を円滑運営し、笑顔・活気ある支店中心に利用者増加を図り健全経営の実現を図ります</p>
 <p>理事 海野幸一郎   久能</p> <p>時流を読み取り、組合員の視点に立って経済事業の再構築に努めます</p>	 <p>理事 総務副委員長 岩崎義郎   大谷</p> <p>協同組合としての理念を実践し、農業者の経済・社会的地位の向上を目指します</p>	 <p>理事 仁藤雅巳   東豊田</p> <p>やれる事は全てやる姿勢で、地域農業のためのJA経営に当たります</p>

退任された17名の役員・理事・監事の皆さまです。ありがとうございました。(敬称略)

代表理事常務 中川敏昭	常務理事 望月守	常務理事 名波清隆	理事(玉川) 築地勝美	理事(薬科) 望月輝男	理事(大川) 佐藤肇
理事(大河内) 白鳥知男	理事(安東) 伊藤靖	理事(豊田) 山本秀継	理事(久能) 前田勇	理事(高松) 藪谷静男	理事(大里) 梅原克嘉
理事(長田) 杉山義行	理事(丸子) 松川和夫	理事(女性枠) 望月さか江	理事(女性枠) 佐藤亘子	監事(久能) 川島治雄	

 <p>理事 渡辺武   長田</p> <p>地域の農業の特性を生かした6次産業化を推進し、農業再生のために努力します</p>	 <p>理事 梅原慶三   大里</p> <p>役職員が元気なJAを組合員・地域利用者にし、親しまれ愛され支持されるJA作りに取り組みます</p>	 <p>理事 天野清晴   高松</p> <p>大きな変化の流れを誰もが感じています。変わらない「農家自身の発展」の方法論がうまく見つけることができると幸いです</p>
 <p>理事 鷺巣美保子   女性枠</p> <p>組合員の皆様の声をうけとめ、次世代には食の安心・安全をつなげていきます</p>	 <p>理事 経済副委員長 海野フミ子   女性枠</p> <p>役職員一丸で、地産地消、学校給食への食材納入6次産業化に取り組みます</p>	 <p>理事 大原正和   丸子</p> <p>農業の拡大と地域づくりをめざして、関係者の皆様と徹底的に話し合い、確実に実行します</p>

● じまん市がパルシェで出張販売

地産地消をPR

じまん市が、静岡駅ビルパルシェの食彩館に1週間限定で出店しました。農家朝採りのトウモロコシや枝豆、トマトなど約20種類の旬の野菜を4店舗が日替わりで販売。茶業センターのお茶の詰め放題や、試飲サービスも行い、通勤や旅行で駅を訪れる人たちに地産地消をPRしました。  
(7月4日～10日)



● 県桃果実品評会

金賞に永島絹枝さん

静岡県落葉果樹振興協会が長田支店で「第38回静岡県桃果実品評会」を開き、県下JAから「日川白鳳」や「暁星」など計51点が出荷されました。審査基準は、外觀は玉揃い、形状、色沢など、内容は食味などの風味や糖度です。消費者代表を含めた10人の審査員がひとつひとつの桃を比較し、意見交換しながら丁寧に審査しました。  
(6月17日)



● あさはた支店で竹灯籠の灯り

七夕豪雨から40年



あさはた支店に、竹灯籠が灯りました。このイベントは1974年に静岡県を襲った「七夕豪雨」から今年で40年を迎えるため、自然災害の教訓を次世代に伝える目的で開催されました。会場には当時の被害を伝える七夕豪雨パネルが展示されたほか、地元農家の朝市や竹灯籠作り体験も行われました。(7月6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



● 2年目を迎えた足久保朝市

足久保茶ブランド推進委員会

足久保茶ブランド推進委員会が、足久保支店で朝市を行いました。朝市は今年で2年目。当日は、静岡市特産の足久保茶の水出し煎茶の試飲サービスや当JA職員も参加して地元の特産品を販売しました。会場では子供らが参加した流しソーメンのサービスもあり、朝早くから多くの人々にぎわいました。  
(7月6日)



● 焼酎の「選茶割り」デビュー!

茶業センターが提案

茶業センターがリーフ茶の普及を目的に、茶葉で作る焼酎割りを企画、試飲会を開きました。焼酎の緑茶割りは粉末茶を使うことが多い中、茶葉を水出しで使う新たな飲み方を提案。今夏は「玉川」「梅ヶ島」「本山」の3銘柄がデビューしました。お茶を選べることから「選茶割り」と命名。「味の違いに驚いた!」と試飲会の参加者から好評でした。  
(6月19日)



● ハウスミカン初出荷

約1,400kgを初出荷



ハウスミカン部会は、福田ヶ谷の大塚博泰さんが約1,400kgを持ち込み共同選果場でハウスミカンの初出荷を行いました。品種は甘味が強いといわれている「興津早生」で、大塚部会長は「量は少ないが、冷やして食べてもおいしいので店頭で見かけたら、是非食べてみてください」と話しました。9月上旬頃まで群馬県の市場やじまん市に約5tを出荷する予定です。  
(7月24日)



● 畑ワサビ栽培講習会

加工原料用として期待

しづはた営農経済センターが、しづはた支店で「畑ワサビ栽培講習会」を開きました。近年、ワサビ漬けなど加工品に利用されるワサビの茎の需要が高まっています。そこで、これから期待される加工原料用の「畑ワサビ」を推進するために、松尾和哉指導員が講師を務め、栽培の留意点を講義しました。  
(6月26日)



元気ファーマーズ

TRY ざ・農業



学校給食で普通のピーマンが苦手な子どもたちにも食べてほしいです。

今月はこどもピーマンを作る

菜区 美和女性部  
生消菜言倶楽部

私たち「生消菜言倶楽部」は、15人のメンバーで美和地区にある約40aの畑でさまざまな野菜や花などを栽培しています。今の時期は3年前から取り組んでいるこどもピーマンが最盛期で、約40㎡のハウスで栽培しています。また、美和の特産をめざして会員に苗を分ける取り組みもしています。

こどもピーマンの最大の特徴は苦みがあまりないことで、普通のピーマンが苦手な子どもたちにも食べて欲しいと思い栽培を始めました。肉厚で日もちがよく、オススメのレシピはコンソメで煮る肉詰めです。大切に育てたこどもピーマンは、専用袋に入れて毎日出荷をし、食べ方もPRしています。

「生消菜言倶楽部」はアグリロード美和に所属するグループで、生産者(生)と消費者(消)が農産物(菜)のことについて語り合う(言)をコンセプトとして、消費者と一緒に農作業や食育活動をし、栽培や収穫体験を行っています。

現在、学校給食に提供するなど、地元で採れたものをどうやって地元で消費するかを考えています。加工などにも「安全」を念頭に「安心」という付加価値をつけ、自分たちでやれる6次産業化に取り組んでいきます。



メンバーみんなで協力して育てています



かわいい白い花が咲きます

収穫したこどもピーマン



カラフルで楽しいパッケージで店頭並びます♪



青壮年部・女性部アクティブレポート



夏はバーベキュー！焼き肉のたれ作り 女性部久能支部



久能支部の女性部員18人が「焼き肉のたれ作り」を行いました。キウイフルーツやニンニク、生姜などをミキサーにかけ、大鍋で20分ほど煮込んで約10ℓのたれを完成させました。爽やかな酸味と肉が軟らかくなると評判の焼き肉のたれ「夏休みに孫とバーベキューやろう」と会話ははずみました。

【7月4日】

そば打ちに挑戦！ 青壮年部ウィークエンドアグリ事業

週末を利用して女性が農業体験をするウィークエンドアグリが、本店で開かれました。今年度2回目の体験はそば打ち。青壮年部員たちも未経験者が多く、レシピを見ながら挑戦しました。完成したそばは、管内で収穫したワサビと葉ネギ、ほんやま自然薯などと合わせて味わいました。

【7月6日】



夏野菜漬物講習会 女性部しづはた支部



しづはた支部の女性部員48人が、昼と夜の部に分かれて「夏野菜漬物講習会」を行いました。漬け方の手順とコツを聞いた後、キュウリとナスを切り、それぞれ異なる味に漬け込みました。実習後、辛みのある漬物など3種類を試食し「辛いけど夏にはいいね。キュウリやナスはたくさん採れるから家でもつけてみよう」と好評でした。

【7月8日】

一人ひとりが輝こう！ 女性部リーダー研修会

女性部の正副支部長76人が参加して、リーダー研修会を行いました。「女性部員一人ひとりが輝くために、今取り組める活動は!」をテーマに、6グループに分かれて活動紹介や意見交換を行いました。鈴木和恵部長は「この研修で情報を交換ができたので、地域の活性化につなげたい。世代交代ではなく、2世代でできる活動をしていきたい」と話しました。

【7月18日】





JA静岡市総合ポイント制度のお知らせ



ポイントで♪ルン♪お買物♪ **ポイントカードでにっこり♪**



**9/1より「新サービス」スタート!!**  
ポイントで、じまん市のお買い物ができます。



- ◎平成26年9月1日(月)より、じまん市でのお会計時、1ポイントを1円に換算し、レジにて貯まっているポイントでお支払いいただけます!
- ◎お気軽にポイント利用をレジ係にお申し付けください。
- ◎ポイントをご利用になる際は、「ポイントカード」を必ずお持ちください。



**新規会員募集中♪**

ポイント有効期限のご案内 ▶ 平成22年4月1日～平成23年3月31日に付与されたポイントの有効期限は、平成27年3月31日です。この機会にぜひ! ポイントをじまん市でご利用ください。

JA静岡厚生連するが看護専門学校(富士市) **平成27年度 学生募集**



●看護学科(3年)・35名(推薦社会人入試含)

推薦入学・社会人入試試験

- ◎願書受付:平成26年10月17日(金)～平成26年11月5日(水)
- ◎試験日:平成26年11月15日(土)

I期

- ◎願書受付:平成26年12月19日(金)～平成27年1月14日(水)
- ◎試験日:一次試験/平成27年1月24日(土)  
二次試験/平成27年1月31日(土) ※一次試験合格者のみ

一般入学試験

II期

- ◎願書受付:平成27年2月5日(木)～平成27年2月13日(金)
- ◎試験日:平成27年2月21日(土)

詳細のお問い合わせ▶ JA静岡厚生連するが看護専門学校事務部 〒421-3306 富士市中之郷2500番地の1 **TEL.0545-56-0550**  
<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-suruga/>

1支店1協同活動

浴衣姿でおもてなし



「1支店1協同活動」の取り組みとして、七夕の日にあわせて7人の職員が浴衣姿で来店者をもてなしました。また、来店者に水出し煎茶と支店で育てたナスを揚げ出し風にしてサービス。店内では、私立こくま保育園児の手作りの七夕飾りが雰囲気を感じ上げました。来店者は「浴衣姿をみると店内も華やいではないね」と笑顔で話しました。



部農会活動

地域と共に伝統行事で五穀豊穡を願う [ 葵区大原 上ヶ谷戸部農会 ]

葵区大原の上ヶ谷戸部農会と地元自治会が、毎年8月15日にアゲドウロ(祭り)を行っています。  
アゲドウロとは、送り盆と五穀豊穡を願うお祭りです。まず、高さ15mほどの竹の先に麦で編んだ縦15m横3mの袋を取り付けます。下から子どもたちが袋をめがけて松明を投げ入れると袋の中に入れられた火花や炭に火がつき炎となって地面に滝のように流れ落ちます。  
50年以上続くこの伝統行事を、同部農会では小麦の栽培からおこない、竹竿の先の袋を編む作業やうどんを打って振る舞うなど大切にしています。



振り込め詐欺撲滅に向けてのご協力のお願い



振り込め詐欺については、静岡県下で被害防止の活動を展開しておりますが、依然として、静岡県内、静岡市内においても多数発生している状況となっております。

現在県下金融機関において、警察からの強い要請により、被害未然防止活動の一環として、高額出金や振込の際には資金使途等について詳細をお伺いし、状況により、警察官の立会いのもとでのお支払いとさせていただきます。

組合員の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、被害未然防止のためご協力をお願いいたします。



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26年9月1日～10月31日まで

「お部屋探しはJA静岡市で」

開催中



※イメージ写真です

キャンペーン期間中にJAに直接申込をいただき、ご成約された方を対象にじまん市の「新米5kg」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。

- 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	ファン
池田	大段	605㎡	有
	中道坪	1,002㎡	無
小鹿	大段	1,824㎡	無
		687㎡	無

お問い合わせ先●営農課 TEL.054-288-8420

第6回丸子泉ヶ谷里山芸術祭



農家やお寺など600mの道沿いの民家7会場で、木版画や陶芸、漆家具などの芸術作品が展示されています。

日時 平成26年10月9日(困)～13日(日) 10:00～16:00 入場 無料

会場 静岡市駿河区丸子泉ヶ谷駿府匠宿から卍歡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?!



駿河区国吉田  
杉本育久さん  
茶

お茶づくりに励んでいます。いつの日か、皆に自慢できるようなお茶をつくりたいと思っています。

私が次に紹介するのは → 駿河区平沢 松本章さんです。  
松本さんへ一言◎「今度飲み会に招待しますのでよろしく!!」



駿河区安居  
才茂靖子さん  
葉生姜 イチゴ

9年、主に葉生姜と苺を栽培しています。マンゴーの栽培を始めて出荷7年目になり、少しずつ軌道にのってきました。日々、試行錯誤しながら頑張っています。

私が次に紹介するのは → 駿河区古宿 石川良志江さんです。  
石川さんへ一言◎「近々寄ります」

葵区千代田  
鈴木茂樹さん  
水稲・野菜・イチゴ



今年の梅雨は雨が少ないですね。我が家では今、トマトの収穫の最盛期です。今後はイチゴの定植の準備です。苗作りや高設ベンチの土作りなど、高温のハウス内の仕事です。体調管理、特に熱中症に気をつけます。

私が次に紹介するのは → 駿河区みずほ 徳田雅亮さんです。  
徳田さんへ一言◎「これからも太く、長いつきあいをヨロシク!」

葵区足久保  
松永哲也さん  
茶



日本の伝統的文化の茶を栽培製造して汗を流す自分。一方、日本とは反対側の国でワールドカップでも話題ブラジルの伝統的格闘技カポエイラをして汗を流す自分。謙虚に希望を持って歩んでいます。カポエイラ道とお茶の道。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保 加藤貴彦さんです。  
加藤さんへ一言◎「今年もお茶時期大変でしたね!お疲れ様でした。」



OASIS 読者めーる

- 大谷地区の環境が悪化せず  
に発展してほしいと思います。  
〈駿河区/男性/63歳〉
- 希少な大谷産のはちみつ  
味がとっても気になりました。  
〈葵区/女性/38歳〉
- 大谷に住みはじめ、毎朝散歩  
歩をしますが、朝早くから仕事  
をする農家の人たちにふれる  
ことが出来、毎日が楽しみです。  
〈駿河区/女性/64歳〉
- 大谷地区の農業や環境は  
どのように変化していくのでし  
ょうか。JAとしてもサポート  
していきたいです。
- 5月に植えたゴーヤー  
がぐんぐん育ち、枝をいっぱい広  
げています。先日、小さな実を発  
見! 収穫が楽しみです。  
〈駿河区/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](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。



生活に役立つ情報

相続税とその対策 後編

先月に引き続き、今月も相続税対策について説明します。

相続税対策には、おおよそ以下の方法があります。

- ◎ 暦年贈与
- ◎ 自宅を配偶者に贈与
- ◎ 養子縁組
- ◎ 一時払い養老生命保険
- ◎ 小規模企業共済の活用
- ◎ 相続時精算課税
- ◎ 貸家の建築
- ◎ 教育資金贈与

以上の中から、今回は暦年贈与についてご説明します。

暦年贈与について

贈与は、法定相続人でない孫や嫁などにもできます。また110万円までは非課税で、200万円贈与した場合の贈与税は9万円です。



税理士  
土屋 道雄

また、死亡した日前3年間の贈与は相続財産に計算しますが、加算するのは相続で財産を取得した者に限定されていますので、相続人でない孫や嫁などの贈与は対象となりません。

注意点は他の相続税対策についても説明したいのですが、誌面の関係上省略します。読者の皆さまから他の相続税対策についても知りたいとの要望があるようでしたら、直接来ていただくか、不動産センターへご連絡ください。

この贈与はご家族の名義の預貯金とする方が多いので、この場合の注意点を説明します。

まず、贈与は契約なので、贈与者と受贈者がお互いに贈与があったことを認識していなければなりません。そのため贈与契約書を作成することをお勧めします。

また、貰った財産は受贈者個人の財産であるため、贈与者が管理してはいけません。そのためには受贈者が普段使っている普通貯金へ振り込んでください。そして110万円を超える贈与では必ず贈与税の申告をしてください。

暦年贈与の注意点



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎ 用宗港なぎさ市

駿河区用宗漁港西岸壁  
TEL.054-259-3233 (長田営農経済センター)  
OPEN/第4日曜日 8:30~12:00 ※お休みの月もあります

取扱商品  
季節の野菜、果物、大福、ジャムなどの加工品



■ 用宗港なぎさ市は広野女性部の中の6人で和気あいあいとやっています。毎月第4日曜日、朝8時に鳴る花火の音は、朝市が開かれる合図。みんな旬の野菜や果物、自慢の赤飯や五目ずし、大福やジャムを持って港に

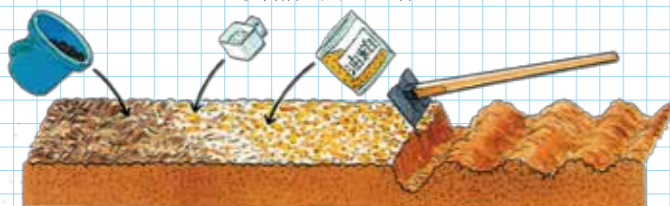
集まります。用宗港で水揚げされた海産物や地元商店街の食料品雑貨なども並び、広場はとても賑やかです。ミニコンサートが開かれることもありますよ!屋根付なので雨が降っても大丈夫。ぜひ一度お越しください。

旬の野菜や果物をどうぞ!



1 畑の準備

- <1㎡あたり>  
 ●堆肥/7~8握り ●化成肥料/大さじ3杯  
 ●油粕/大さじ5杯

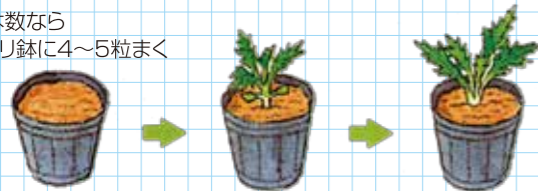


種まきの半月くらい前、全面に肥料をばらまいてよく耕しておく

2 苗づくり

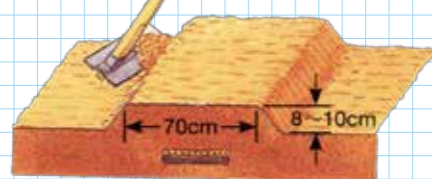
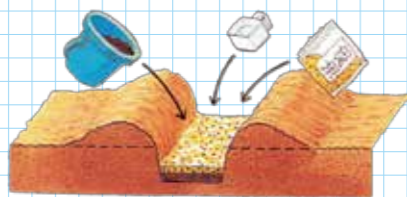
少ない本数なら  
3号のポリ鉢に4~5粒まく

育つにつれ間引いて1本立てに



3 元肥入れ

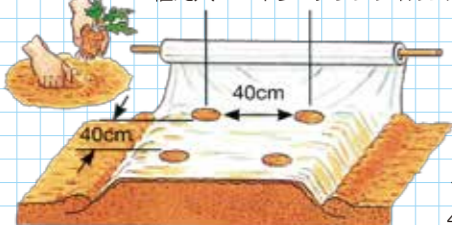
- <1㎡あたり>  
 ●堆肥/4~5握り  
 ●化成肥料/大さじ2杯  
 ●油粕/大さじ5杯



4 植えつけ

植え穴をあけ、  
苗を植える

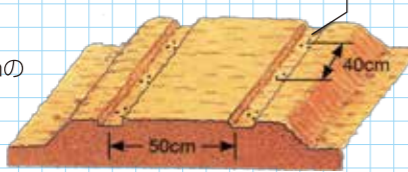
寒い地域ではマルチが有効  
 植え穴 ポリエチレンフィルム



1か所  
4~5粒まく

じかまきの場合

- 幅2~8cm、深さ1~1.5cmのまき溝を2列つけ、種をまく
- 地下水位の高い畑ではベッド(上げ床)にするのがよい



ミズナの栽培カレンダー

	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									●	●		
植えつけ											●	●
収穫	●		●									

※「植えつけ」は育苗の場合のみ。

栽培のポイント

ミズナの生育には、水分が重要です。特に、生育初期には十分な水分が必要になるので、乾燥には注意しましょう。

農科営農経済センター  
山梨高太



5 追肥

第1回<1株当たり>

- 化成肥料/大さじ1杯  
(密植栽培するときは小さじ1/2杯)

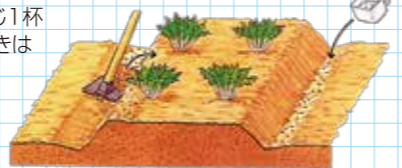
草丈15~17cmくらいにのびたころ、株のまわりのところどころに肥料をまき、土に耕し込む



第2回<1株当たり>

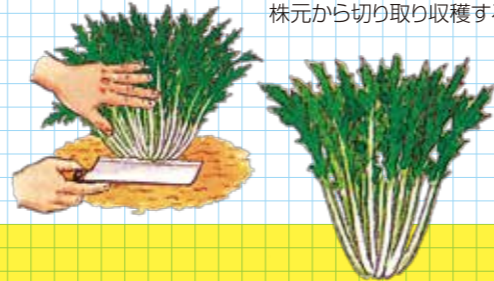
- 化成肥料/大さじ1杯  
(密植栽培するときは小さじ1/2杯)

葉が重なり始めたころ畝の両側に追肥をし、通路の土をやわらげながら畝に土を寄せる



6 収穫・利用

株が大きくなったら、逐次株元から切り取り収穫する



育てるを楽しむ。

家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN

ミズナ(水菜:被子植物門双子葉植物綱 アブラナ目 アブラナ科 アブラナ属) 学名: Brassica rapa var. nipposinica



ミズナ



比較的寒さに強く、緑の少ない冬から早春の野菜として重宝される



ミズナの種

★病害虫防除  
 ミズナにはコナガ、ヨトウムシ、ハマグリバエ、アブラムシなどがつきやすいです。登録のある農薬が比較的少ないので、ネットや不織布などの被覆資材を使いながら、農薬散布の回数を少なくするよう努めましょう。

京菜とも呼ばれ、日本だけで栽培されている漬け菜です。シャキシャキした歯切れの良さと煮くずれしない特長があります。古来、浅漬けや鍋物、煮物など、とくに関西で多く使われていましたが近ごろはサラダやトッピングにと生食も増えています。栽培の起源は京都にあり、在来種が維持されています。早晩生、葉の濃淡など品種により特色があります。

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

ドーナツ大好き♡毎日元気に遊んでいます!



にわ はやと  
丹羽駿斗くん(4歳)

葵区新伝馬 祖父 海野 彰さん

うんの ななみ  
海野七美ちゃん(2歳)



リズム体操が大好き♪元気で明るい七美です!

駿河区中島  
祖父 大長幹弥さん 祖母 初子さん

◎8月号オアシスの当コーナーで紹介された方のお名前に誤りがありました。  
「父 長橋隆史さん 長橋隆大(りゅうだい)くん」「平島果奈(かな)ちゃん」です。お詫びして訂正いたします。

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

最近、採れたて野菜の漬物をサラダ感覚で食べるのがブーム。サラダや浅漬けなどにして良く食べられている「京菜」とも呼ばれ、日本だけで栽培されている漬け菜は?

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▶『大谷』

健 や

か

か

いつも元気! Q&A



「高齢者の食事の注意点」

FILE>>21

1人暮らしです。これからも健康の維持をしながら楽しく暮らしたいと思います。食事はどのようなことに注意していけば良いでしょうか?

A

粗食よりも栄養価とバランス

寿命が延びた現在は、高齢者が元気に生活を楽しむためには食事がとても大切なことです。「肉・油を抑えた粗食が良い」とよく聞きますが、これは中高年のメタボリック対策には効果がありますが、高齢者は中高年にとって手強い生活習慣病を乗り越えてきています。ですから健康であれば「粗食」である必要は全くありません。高齢者にとっては、病気よりも歩く・入浴・食事・排泄・睡眠などの日常生活におこる障害が大きな問題になってきます。

血液検査でアルブミンという栄養状態を調べる検査をすると、この数値が低い人ほど障害が大きくなってきます。栄養状態の低下が老化を加速させ病気を促すという事です。

食事の注意点(左表参照)としては、動物性たんぱく質(肉・魚・牛乳など)を十分摂りましょう。高齢者であっても細胞は日々新しくなっています。身体を作る元であるたんぱく質は1日3回しっかり摂りましょう。肉と魚の割合は同じくらいにして、出来ればいろいろな種類の食材がとれると良いでしょう。乳製品は、骨を丈夫にして骨折を防ぎ、動脈硬化を抑える効果があるので認知症予防にもつながります。一人暮らしの方は、時々友人との会食の機会を持つと楽しく食欲もわくことでしょう。歯や入れ歯が合わないとうちに噛めず、胃に負担がかかりますので治しておきましょう。しっかり食べて腸を動かすと免疫力が上がり病気になりにくくなります。

ココに  
注意!

高齢者の食事のポイント

- 1 3食バランスよく
- 2 動物性たんぱく質を十分にとる
- 3 肉と魚は1対1
- 4 肉はいろいろな種類をとる
- 5 油脂が不足しないように
- 6 牛乳は1日1本
- 7 野菜は十分に(加熱すると良い)
- 8 食欲のない時はおかずから
- 9 歯を治す
- 10 会食の機会を増やす

表



リハビリテーション中伊豆温泉病院 保健師 佐藤みゆき