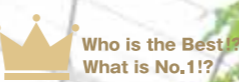


オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集

JA静岡市ファーマーズマーケット
「じまん市人気投票」結果発表!



旬の新鮮野菜をもっと食べよう!

たくさん&おいしく



オアシス 2015 4 Vol.171

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: 054-288-8441 (直通)

編集: 総務部広報課

JA静岡市

検索

2015 4 Vol.171



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!

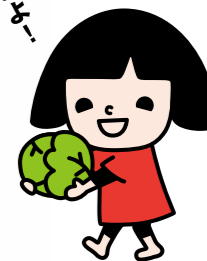
お花見 ♪ ソーセージのロールキャベツ弁当 ♪



色合いも味も相性バツグン!



春キャベツはじつもおこころこー



©よい食P

材料(2人分)

- ・キャベツ … 大きめの葉2枚
- ・ソーセージ … 2本
- ・スライスチーズ … 2枚
- ★ 水 … 400ml
- ★ 固形スープの素 … 1個
- ★ 塩・こしょう … 少々

つくりかた

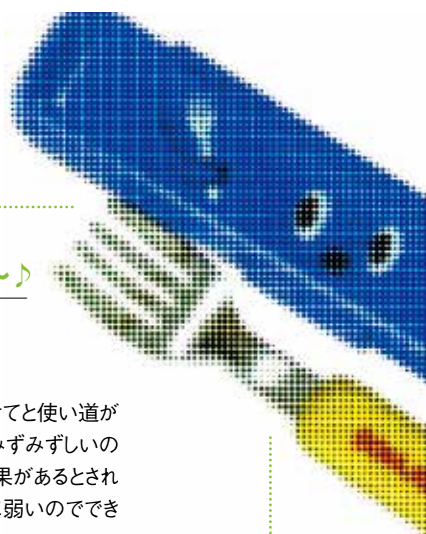
- ① キャベツの葉を洗って水気がついたままラップし、電子レンジにかけてしんなりしたらそのまま冷ます。
- ② キャベツの軸を包丁でそいで巻きやすくする。
- ③ 葉を広げ、スライスチーズ、ウインナーをのせて巻く。
- ④ ★の材料で10分ほど煮る。※冷めてから切るとチーズが固まって切りやすいです!



春キャベツは柔らかくてみずみずしい~♪

キャベツ

1年をとおして味わえるキャベツ。生で、炒めて、煮て、漬けてと使い道が多いのうれしい野菜です。春キャベツは葉肉が柔らかく、みずみずしいのが特徴。ビタミンCが豊富で、胃潰瘍など胃のトラブルに効果があるとされるビタミンU(キャベジン)を多く含んでいます。両方も熱に弱いのでできれば生で、もしくはスープで汁ごと摂るのがオススメです。



C O N T E N T S

今月の表紙 2

しずおかVIEWS

JA静岡市 聖一国師所縁の村「栃沢のしだれ桜」 栃沢の春& 大川支店 3

Who is the Best!?! What is No.1!?! JA静岡市ファーマーズマーケット 「じまん市人気投票」結果発表!



たくさん&おいしく

お米と野菜をもっと食べよう!

Hot NEWS&TOPICS

- JA静岡市いちご祭り
- 中田小保護者お茶講座
- 生活事業大感謝祭
- T-1グランプリ
- 大仙寺おやくしまつり
- お茶博士になろう! 食育プロジェクト
- 中晩相品評会



青壮年部・女性部アクティフレポート

- 最優秀賞獲得!内野正子さん
- 6ブロック合同「ふれあい文化祭」
- 最盛期のイチゴを満喫! 今月の*シス・カレ*/農家直伝!マーマレード作り

TRYぞ・農業

「野菜栽培」駿河区西脇 喜納真樹さん

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

JAだより「有害鳥獣対策」

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。家庭農園
〜エダマメ〜

健康情報 いつも元気!Q&A
「睡眠について」

Good Smile/オアシスクイズ

おべんとうに野菜を 28「キャベツ」

特集

栃沢の春

葵区栃沢の大枝垂桜

聖一国師が生まれ育った村・栃沢の「^{しだれ}枝垂桜」



聖一国師は宋国より仏書千余巻とともに茶の実を持ち帰り、生誕地である駿河国安倍郡三和村足窪(現足久保)の地にそれを蒔いたと伝えられています。

国師の生家「米沢家」にある大枝垂桜は、高さ約20m、枝張り17mで、3月下旬に開花し始めます。樹齢は600年とも言われており、ピンク色が鮮やかです。



最寄りの大川支店

今月の表紙

じいじの作る、甘くて酸っぱいトマトが大好き!



駿河区中島
大長利行さん
孫 増田稜大くん(10歳)
実結さん(7歳)



【じまん市別 人気生産者&商品ランキングNO.1】

人気投票 1位		お客さまの声	
あさはた じまん市	葵区北 西川陽一さん(41) ミックスレタス・チンゲン菜など	<p>食べてもらう人の事を思い、極力農薬を使わないように努力しています!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • やわらかくとてもおいしい!見つけると2、3袋買ってしまいます。 • 1年を通じて品質が安定して鮮度がとても良いです。 • チンゲン菜は炒め物にして美味でした。
南部 じまん市	駿河区手越原 牧田幸男さん(59) トマトなど	<p>お客さまに喜んでいただけるようなトマト作りを心掛けています!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 糖度もありおいしいので来るたびに求めています。 • みずみずしくておいしいです。 • フルーツトマトも最高です。
北部 じまん市	葵区門屋 榎原孝可さん(58) ジャガイモなど根菜類	<p>モットーは「すべての事に手を抜かない事」。出荷の時にも詰め方や処理などお客さまの手間が減るよう工夫しています!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • いつもパッケージがきれいです。 • 毎年いろいろなサツマイモが食べれるのが楽しみです。 • 新しい品種にもいつも挑戦されている研究熱心とお見受けします、安心して買えます。
長田 じまん市	駿河区中島 大長利行さん(74) 20aのハウスでトマト・フリーダム(キュウリ)、露地栽培でキャベツ・ブロッコリーなど	<p>土耕栽培にこだわり、甘いだけでなく「うまい!!」と消費者に言ってもらえる野菜作りを目指しています。使用する堆肥などの資材は自然界にあるものを中心に、栽培の本を読んだり積極的に栽培講習会に出掛け、良いと感じたことに挑戦しています。今年のトマトは栽培を始めて以来最高の出来栄です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • トマトもミニトマトも甘みがあってとても良いです。 • キャベツの外葉を茹でたり、芯をみそ汁に入れてもとてもおいしいです。丸々使えるエコ野菜ですね。 • トマトは特に美味しい、甘い実がしっかりしているので日持ちも良い。キュウリのパリパリ感が好き! • 初めて購入しましたが、気に入りました。
しづはた じまん市	葵区門屋 岩崎庸子さん(67) イマージュ白菜など野菜全般	<p>お客さまが手にとりやすい、使いやすいように梱包にも注意して出荷しています!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • どの野菜も本当においしい!!特に「ヤーコン」ととてもおいしくてビックリしました。 • 少人数の家族にとって、ちょうど良い大きさです。



新鮮野菜で旬な味覚が満載!

JA静岡市ファーマーズマーケット 「じまん市人気投票」結果発表!



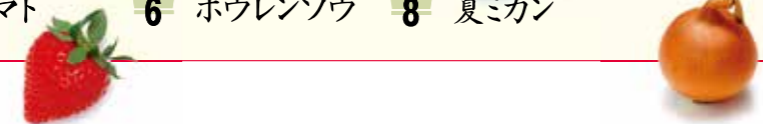
じまん市では2014年11月から2015年1月までの3か月間「秋冬の人気投票」を行いました。来店者に投票してもらい、結果は生産者の生産意欲向上と、消費者に喜んでもらえる商品の提供に役立てられます。

目より情報



これからの季節、どんな農産物が食べられている? 昨年4・5月に人気のあった農産物ベスト10

- 1 キュウリ
- 4 タマネギ
- 7 生シイタケ
- 9 葉ネギ
- 2 イチゴ
- 5 サヤエンドウ
- 8 夏ミカン
- 3 トマト
- 6 ホウレンソウ
- 10 キャベツ





たくさん&おいしく

旬の新鮮野菜をもっと食べよう!

JA静岡厚生連の管理栄養士 安本美登里さんに教わりました >>>



カラフルでおいしくて日持ちする JAR SALAD

ジャーサラダ

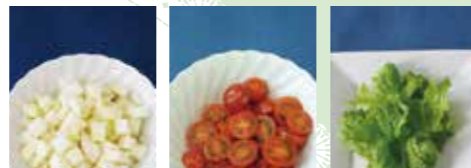


ジャー(ガラスビン)に入れて作りおきするサラダのこと。ビンに詰めるだけでできちゃう簡単なサラダで、アメリカでも大人気! ジャーに入れると、野菜を新鮮なまま、ものによっては1週間もたせることができます。週末にまとめて作りおきしてランチに持っていったり、朝食や夕食にも活用できます。

◎おいしくつくるコツ

正しい順番で具材を入れる

①ドレッシング→②液体につかっても崩れない根菜や豆などの固いものや、ドレッシングでマリネしたいシーフード→③トマトやアボガドなどの柔らかい野菜→④葉物やハーブの順番



サラダを長持ちさせるコツ

野菜が空気にふれないよう、ビンの口いっぱいまで具材を詰めて密閉性を高めること



ピンは熱湯消毒してきちんとふたが閉まるもの

きれいに見せるための詰め方

順番の層を作ること、色合いを考えて詰めること、ビンの側面に貼り付け模様を考えながら並べること

作り方

500ml瓶◎1本分

ニンジン … 30g / ダイコン … 50g / プチトマト … 5個
コーン … 30g / キュウリ … 1/2本 / レタス・サラダ菜・ホウレンソウなど … 40g / お好みのドレッシング … 大さじ3

- ① ビンにドレッシングを入れる→
- ② 1cm角に切ったニンジン・ダイコンを入れる→
- ③ 1cm角に切ったキュウリを入れる→
- ④ コーンを入れる→
- ⑤ 半分に切ったプチトマトを入れる→
- ⑥ 一番上にレタスなどの葉物を口いっぱいまで入れる→
- ⑦ ふたをしっかりと閉め、冷蔵庫で保存する



食べるときは、ピンをよく振ってドレッシングを全体にまわしてから食べましょう。ビンのまま、お皿にあけてから、どちらでもOK!

2015年注目はこれ!! RICE MILK

ライスミルク



ライスミルクはお米から作った植物性ミルク。お米と水分を滑らかになるまですり合わせて作られるため、お米に含まれる栄養素がそのまま摂取できます。牛乳と違いカルシウムが摂取できるわけではありませんが、低カロリーで低脂肪、コレステロールを含みません。

作り方

600ml◎グラス3杯分

炊いたごはん … 150g / 水 … 500cc

- ① ごはんをミキサーに入れてスイッチを入れる
- ② 1~2分ほどかけて、なめらかになったら出来上がり



ずっと飲めるので、食欲がないときのカロリー補給に便利! カルシウム補給を目的とするなら、スキムミルクを加えてごはんを炊くとよいでしょう。このままでは飲みにくい場合は、はちみつや塩、好みの味付けもおすすめです。



ライスミルクのスイーツ

ライスミルクを鍋で温めながらプリンと混ぜ、冷蔵庫で冷やしてお召上がりください。

「からだ」のために高校生と管理栄養士が考えたドレッシング

気いない

KIINAI salad dressing



城南静岡高校まなびやの生徒と静岡厚生病院の管理栄養士が考えて作ったドレッシング「気いない」を3月8日から発売。じまん市で行ったアンケート調査をもとに、原料は当JA管内の生産者が栽培したニンジンとミカンの2つ。βカロテンを多く含むニンジンと、コレステロールに注意が必要な方におすすめのミカンの組み合わせは、栄養ばっちり! 様々な料理に活用できるよう、素材を生かす味わいに仕上げました。

● T-1グランプリ in 静岡市

静岡市茶業振興協議会は、お茶に親しみ知識を深めてもらおうと「T-1グランプリ in 静岡市」を開きました。市内の3～6年生68人が参加し家族が見守る中、お茶に関する○×筆記クイズ、お茶の種類当て、入れ方実技に挑戦。グランプリに輝いたのは、安東小学校6年鈴木理子(りこ)さん。T-1博士に認定されました。(2月7日)

お茶の知識と入れ方競う



● JA静岡市いちご祭り

母委員会がイチゴの振興と栽培・技術の向上を目的に「いちご祭り」を開きました。果実品評会では109点が出品され優等1席に北部支部の柴山秀一さんが選ばれました。出品されたイチゴは、消費宣伝として青葉イベント広場で試食・即売が行われたほか、静岡南部特別支援学校に寄贈されました。(1月23日)

完熟イチゴが勢ぞろい



● 大仙寺おやくしまつり

美和支店・営農経済センターは、1支店1協同活動の取り組みとして葵区中之郷の大仙寺「おやくしまつり」に参加しました。当日は、氷雨が降り続くあいにくの寒い日でしたが、地元の和太鼓も威勢よく鳴り響き、大勢の人でにぎわいました。JAのテントでは、イチゴの話題の新品種「さび香」を販売、今年初めて行うイチゴのつかみ取りが好評でした。(2月7日)

イチゴのつかみ取り大盛況!



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



● お茶博士になろう!食育プロジェクト

「お茶博士になろう!食育プロジェクト」の最終回「お茶を使ったコース料理を楽しむ会」が葵区常磐町のイタリアン「アクアヴィーテ」で開かれ、一般消費者など18人が参加しました。さまざまな調理法でお茶が使われたフルコースを味わいながら、緑茶を使った「緑茶ワイン」など、コースシーンに合わせて8種類の茶の味の違いを楽しみました。(2月11日)

茶の可能性をイタリアンで味わう



● 中田小保護者お茶講座

中田小学校の保護者24人が参加する「子育てカフェ」で、営農課の湯本職員が講師役となりお茶講座を行いました。転勤などで移住してくることが多い地域のため、カフェは、子育てなどの情報交換でつながりを作るのに役立っています。今回はお茶の歴史や「産地賞」を受賞したお茶を使って、お茶の入れ方などを講義しました。(1月28日)

お茶の歴史や入れ方を講義



太田泰弘さん2年連続で優等!

● 中晩柑品評会

柑橘委員会は、本店で「第23回中晩生柑橘果実品評会」を行いました。出品数はスルガエレガント32点、はるみ10点、不知火12点で、県、市、静岡経済連、市場の担当者が外観、内容の順で審査しました。各部の優等は、スルガエレガントの部◎太田泰弘さん(有永)、不知火の部◎塩澤清衛さん(小坂)、はるみの部◎相川博さん(小坂)でした。(2月17日)



日ごろの利用に感謝して

● 生活事業大感謝祭
日ごろJAを利用してくださるお客さまに感謝の気持ちを込めて、毎年恒例の生活事業大感謝祭が3日間にわたって開かれました。家電や衣服など多くの生活用品や農薬用品など多くの出店があったほか、お楽しみ抽選会を実施。多くの来場者でにぎわいました。また、初日には節分祭も行われました。(1月30～2月1日)



今月は野菜栽培に精を出す

自慢のオレンジのカリフラワーを手に笑顔の喜納さん

き な
駿河区西脇 喜納真樹さん(42)

磐田の農林大学校(現)を卒業し好きだった演劇にここがれ、東京の劇団に入り児童劇で全国を飛び回る生活。その劇団で旦那さんと知り合い、子供の教育環境も考え、14年前静岡に戻りました。当初はパートで農業に従事していましたが、2001年12月にJAの「あさはたじまん市」ができたのを機に独立。現在、約15aの畑で四季にあわせてスティックセニョール、オレンジのカリフラワー、オクラ・エダマメなど約15種類の野菜を作り、全量「じまん市」に出荷しています。

野菜作りを始めて一番うれしかったのは、じまん市のお客さまから「あなたの野菜のファンです」と声をかけられたことです。自然が相手の難しい仕事ですがお客様の笑顔が見たくて、これからも野菜作りに精進していきます。

「野菜は裏切らない」——私が大事にしている言葉。手を掛ければ掛けるほどいいものができる。

南部じまん市に商品を出荷します



売り場に並べられたオレンジのカリフラワー



カリフラワーを収穫!



スティックセニョールの出荷準備



最優秀賞獲得!内野正子さん(玉川支部) 女性部

玉川支部の内野正子さんが、第58回静岡県JA女性部発表大会の活動事例グループの部において、予選を勝ち抜いた6JAの内、最優秀賞に輝きました。一昨年6月から地域おこしとして始めた「大沢縁側カフェ」とおとしての人と人とのつながりをテーマに発表。7月に開かれる東海北陸大会へ、県代表として出場します。

【2月13日】

6ブロック合同「ふれあい文化祭」 女性部

女性部員など約700人が参加して、2年に1度の「ふれあい文化祭」がグランシップで開かれました。初企画のブロック対抗『ペーパークラフト』では、模造紙や色紙などを使ってモデルをお姫様に仕上げました。1位に輝いたのは薬科ブロック!会場には書道や手芸作品なども展示され、銭太鼓や踊りなどもステージを盛り上げました。

【2月18日】



最盛期のイチゴを満喫! 青壮年部ウィークエンドアグリ

週末を利用して一般女性が農業体験をするウィークエンドアグリが、久能の石垣イチゴ狩り園で開かれました。参加した部員と女性22人は、甘い香りに包まれたハウスの中で真っ赤に完熟したイチゴを食べ、会話も弾みました。ウィークエンドアグリ事業は来年度も開催されます。(募集要項は本誌P12しずおかinfoに掲載しています)

【2月22日】

今月のオトナ女子短大*シズ*カレ* <第5回>

農家直伝!マーマレード作り

「農産物の収穫と加工品作り」がテーマの5回目は22人が参加。特産のスルガエレガントを使い「農家直伝のマーマレード」作りに挑戦しました。スルガは1週間前に収穫したもの。農家から教わった「強火で砂糖を数回に分けて加えること!」を守り、熱さと闘いながら作りました。ちょっぴりほろ苦く爽やかな酸味に仕上がりが好評でした。【2月12日】





貸農地 情報

場所	用途	面積
柳原		972㎡ (1筆)
城北水崎	田	4,384㎡ (4筆)
城北砂田		2,269㎡ (3筆)

お問い合わせ先 ● 営農課 TEL.054-288-8420



奥藁科のお茶を楽しめる呈茶スポットが
たくさん!ほっとひと息、ぜひお越しください。

・日時/平成27年4月5日(日)
9:30~14:00・雨天決行
・会場/静岡市葵区
・主催/大川お茶まつり実行委員会

お問い合わせ
JA静岡市藁科営農経済センター/村田
TEL.054-279-0772



荒廃農地・有害鳥獣対策や、農地復元そば栽培・柑橘園・茶園・菜園他の農業状況や
自然環境を見学しながら春の長田路を歩きます。

* 長田路ウォークラリー(徳願寺山コース)開催

集合・受付場所
JA静岡市長田支店 受付◎8:00/最終受付◎12:30
行程◎ JA静岡市長田支店 → 丸子・宗小路 → 徳願寺 → 円山花木園前
→ 土井平 → 白瀧不動尊 → 向敷地第2公園(朝市開催) → 向敷地市街
→ JA静岡市長田支店

開催日時
平成27年3月28日(土) ※雨天決行
開会式◎8:30/スタート◎8:40
お問い合わせ
長田営農経済センター
TEL.054-259-3233

当日参加OK! ※事前申込不要

静岡県農業振興基金協会助成事業の募集

静岡県農業振興基金協会が、平成27年度の助成事業を募集しています。
助成対象は、農業者等のグループが実施する農業生産技術の改善、新商品開発や販売促進、
地域づくり活動などの意欲的な取り組みで、助成金の額は、事業費の2分の1以内です。
申請には、所定の申請書を作成の上、5月下旬に行われる事前審査を受ける必要があります。
助成金の対象となる事業や限度額、申請手続、事前審査の日程・会場・申し込みなどの詳細
は、JA営農指導員にお問い合わせください。また、インターネットのホームページからも閲覧するこ
とができます。

静岡県農業振興基金協会 検索



有害鳥獣対策



講習後のアンケート調査では、地区での協力が「必要」「摘果した果実や生ごみなどの放置についての対策は、組合員地域住民に理解してもらった方がいい」との意見が、地区単位での対策に取り組みます。

東部ブロック有害鳥獣対策協議会が1月9日、講習会を開きました。管内ではインシヤやシカが市街地周辺に出没したり、賤機山でサルの子が狙撃されるなど、行動範囲が拡大されています。現在、猟友会7支部約70人で捕獲事業を行っています。これまで以上の対応が困難なため、組合員や住人が自身で対策をすることが重要と捉えています。会には部農会地元役員など約30人が参加し、行政から対策活動の実例や有害鳥獣の生態についての説明を受けました。また、平山地区の農家が5年前に設立して農作物被害を減少させた「平山有害鳥獣対策会」の取り組みなどが紹介されました。



平成28年度正職員採用について



募集の概要	
募集人員	若干名
募集職種	営業・事務・信用・共済・購買・販売・営農生活指導などを担当する総合職
採用スケジュール	
3月23日(月) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)
3月25日(水) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)
3月27日(金) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)
4月3日(金) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)
4月11日(土) 13:00~18:00	◎合同企業ガイダンス参加(グランシップ)
4月14日(火) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)
4月17日(金) 14:30~17:00	◎職場説明会(本店)

※その他詳しい情報は、当JAホームページをご覧ください。

まずはこちらからエントリー! →

【問い合わせ先】

JA静岡市総務部人事課 TEL.054-288-8419

ウィークエンドアグリ参加者募集!



週末を利用し、田植えや野菜作りなどを独身農業者の指導のもと体験できます。
自然に親しみながら、青壮年部員との出会いを楽しみませんか♪

会場 ▶	静岡市内の畑	期間 ▶	6月~2月(全9回)
募集対象 ▶	独身女性	募集人数 ▶	20人 ※多数の場合、抽選になります
参加費(年間) ▶	5,000円	応募締切 ▶	2015年5月1日(金)

お申し込み・お問い合わせ ● JA静岡市 営農課「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)



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?!



駿河区西平松
長島慎一郎さん
葉しょうが・葉ネギ・イチゴ

私の家では、葉しょうがを中心に葉ネギ、イチゴの出荷をしています。昨年から遊休農地、茶園あと地を45a借り、葉しょうがの種を作り始め大忙しの毎日を送っています。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区西平松 海野博明さん です。
海野さんへ一言〇「また、栽培方法の指導よろしくをお願いします」



駿河区大谷
神谷育子さん
水稻・鶏卵

養鶏とお米を作っています。座っての作業が多いので、週2回ほど仕事が終わってから、夜スポーツで運動不足解消とストレス発散をしています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区瀬名川 萩原千秋さん です。
萩原さんへ一言〇「お互い楽しく仕事をしましょうネ!」



駿河区寺田
黒柳明人さん
イチゴ

イチゴ作りを始めて5年になります。まだまだですが、長田のイチゴ委員会の方々に色々教えて頂きながら、楽しくやっています。これからもおいしいイチゴ作りを目指して、頑張っていきたいと思います。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区鎌田 山崎統弘さん です。
山崎さんへ一言〇「またイチゴのこと教えて下さい。またお邪魔しますね!」



葵区俵沢
出雲清教さん
ワサビ

家業であるワサビ栽培を継いで10年が経ちました。大学、社会人トータル15年間を東京で過ごしましたが、現在の田舎での生活、四季の変化を肌で感じながらのワサビ栽培が気に入っています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区俵峰 杉山勇利さん です。
杉山さんへ一言〇「消防団がんばろう!」



OASIS 読者めーる

- ◆ 柿の焼肉のタレおいしいうーレシビを教えてください。
- ◆ 今月の表紙にも、久しぶりの友人が…なつかしく元気な姿が見られうれしかった!!
- ◆ いつも裏のおべんとうが楽しみです。「塩レモン」を使えば簡単でした。
- ◆ 「松葉研究班」の皆さんの活躍ぶりを頼もしく拝見しました。若さとパワーと可能性がいっぱいでした!
- ◆ ありがとうございます。旬の食材を使ったおべんとうは、季節感も心がけながら作っています。アレンジしながら楽しんでください!
- ◆ 応援の言葉など、他にもたくさん届きました! 地元の資源を活かした研究が、多くの成果につながることを期待したいですね。

Eメールでのおたよりはこちらまで 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

税制改正について

今日は平成27年度税制改正について説明します。税制改正は法律がまだ成立していませんが、平成27年1月14日に閣議決定された平成27年度税制改正の大綱の概要の中から皆さまに関係があると思われる内容について説明します。閣議決定されたことで、国会会での成立が確定であると見込まれます。今後の新聞報道などに注目してください。



税理士
土屋 道雄

- ① ジュニアNISAを創設：年間80万円まで
 - ② 住宅ローン減税の適用期限延長
 - ③ ふるさと納税の拡充
- 親や祖父母が20歳未満の子や孫の代理で専用口座を開設し投資する場合、利益が非課税となります。
- 平成31年6月30日まで延長されます。
- 上限が個人住民税所得割額の1割から2割へと拡大されます。また、申告手続きについても簡素化されます。

【所得税関係】

【贈与税関係】

- ① 住宅取得資金贈与の非課税枠の拡充
 - ② 結婚・子育て資金の一括贈与の非課税制度の創設
 - ③ 教育資金の非課税枠を延長
- 平成27年から1,000万円↓1,500万円
平成28年10月から3,000万円
- 20歳以上の子や孫に結婚・出産・子育てに使う資金を贈与した場合1,000万円まで非課税となります。
- 平成30年度まで延長し、使い道についても留学渡航費や定期券代なども認められます。

【消費税関係】

●消費税率10%への引き上げ時期を平成29年4月1日とし、景気判断条項をなくしました。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎ 長田じまん市 旬菜キッチン

駿河区鎌田35-2 TEL.054-268-3111
OPEN/9:00~18:00
盆・年末年始休業

取扱商品

コロッケ、日替わり弁当、牛乳食パン
季節のフルーツのお菓子 など



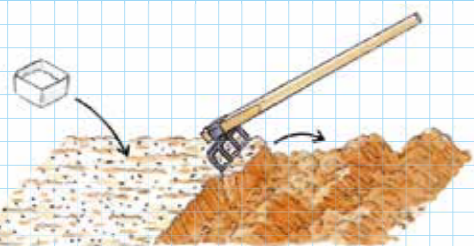
菓子部の仲間です!!

旬菜キッチンでは、旬にこだわり、地産地消を一番に考え、毎日愛情を込めて惣菜やお弁当、お菓子を作っています。長田地区は果物が豊富に採れる地域。四季折々のフルーツのお菓子はどれも人気があり、これからの

季節はイチゴのチーズケーキ、イチゴ大福がおススメです! 菓子部の若手8人が腕を振っています。パンにも力を入れており、牛乳をたっぷり使った「牛乳食パン」はモチモチした触感とほどよい甘さが好評です。ぜひご賞味ください。

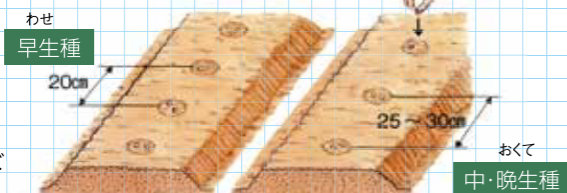
1 畑の準備

連作は避ける
畑の表面に薄くまき、20cmくらいの深さによく耕しておく



2 種まき

1か所2~3粒まき、発芽そろいたら間引いて2本立てに



べたがけ資材で鳥害を防ぐ



初生葉
子葉



子葉
初生葉が開いてきたら間引いて1本立てにする

栽培のポイント

エダマメは肥料をやりすぎると莢付きが悪くなるので注意しましょう。また、鳥による食害に備えて予備の苗を育苗しておけば、本葉一枚頃までは補植することができます。

薬科営農経済センター
山梨高太

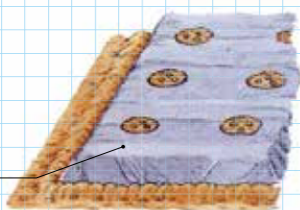


3 植えつけ

◎フィルムマルチの利用

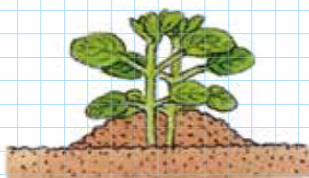
早い栽培では地温を高め、乾燥を防ぐ効果が大きい

黒色ポリフィルム



4 土寄せ

本葉が開いたころ、子葉が少し隠れるくらいに半月後に2回めを

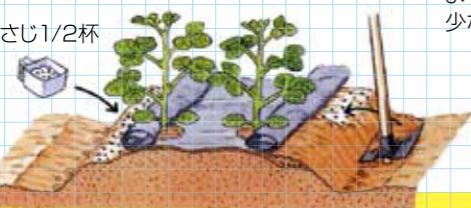


5 追肥

<1㎡あたり>

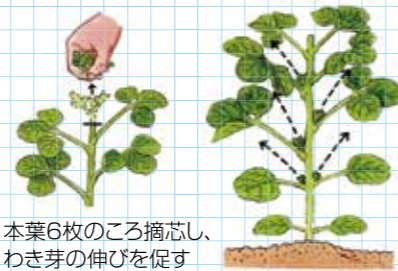
●化成肥料/小さじ1/2杯

草丈が17~18cmに伸びたころ、葉色が薄く伸びが遅ければ、少量の化成肥料を施し、土寄せするマルチの場合はフィルムをめくって施す



6 摘芯

ひよく畑が肥沃で茎葉の伸びが旺盛になりやすいところでは摘芯する



本葉6枚のころ摘芯し、わき芽の伸びを促す

7 収穫

元から刈り取り、さやを外すのは使う直前に

実の膨らみがめだち、さやを押さえると子実が飛び出すところが適期



よくできたものは伸びたわき芽にもよくさやがつき、空ざやが少なく、実が入っている



育てるを楽しむ。

家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN

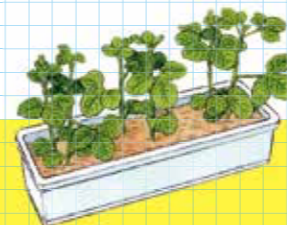


エダマメ

栄養価が充実した健康食材。



◎プランター栽培にも向く



20cmくらいの長形プランターなら2株ずつ寄せて6株作れる

★栄養
タンパク質に富み、ビタミンB₁、B₂、カリウムなど、無機質も豊富で、栄養価が充実した健康食材として知られています。ダイズにはないビタミンCも含まれます。

原産地：中国、起源は江戸時代の17世紀末とされるエダマメは、ダイズを未熟な若豆の状態でも収穫し利用する時の名称でもあります。エダマメ専用の品種も続々登場し、その数は200種類に及びます。

「とりあえずエダマメ！」とお酒の友としても人気ですが、冷凍品は大部分が輸入品です。夏に地場産の旬を味わいましょう。

★有効な農薬
カメムシには「スタークル顆粒水溶剤」、マメヒメサヤムシガには「トレボン乳剤」、「フエニックス顆粒水和剤」が有効です。斑点細菌病は「Zボルドー」で予防に努めましょう。



★品種選び・病害虫の防除
早生種、中生種など、栽培時期による品種選別に注意しましょう。また、害虫の被害が増えているため、連作は避けましょう。

病害虫では、葉を巻くマメヒメサヤムシガ、葉に水浸状の病斑が出る斑点細菌病、実り始めたさやを落としてしまうカメムシがあります。いずれも薬剤散布して防ぎましょう。

エダマメ(早どり/育苗)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								●				

※この他にも植えつけのない「早どり」と「遅どり」もあり、9月下旬まで栽培が可能です。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

駿河区国吉田 祖父 落合孝男さん 祖母 美佐子さん

まき 落合万喜ちゃん(中:9歳) しゅんすけ 俊介くん(右:7歳)
ひろあき 大瑛くん(左:2歳)



フードレンジャー
チャグリン
©伊東ちゆん子

★「ちゃぐりん」楽しく読んでいます!

野田心萌ちゃん(3歳)

駿河区佐渡 祖父 杉本昌司さん 祖母 京子さん
父 野田進也さん 母 郁美さん

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

アメリカで流行している「ジャーサラダ」は、作りおきもできる優れたもの!ポイントはドレッシングのあと、野菜を詰める順番ですが、一番最初に詰めるのは次の3つの内どれでしょう?

- ①根菜や豆などの固いもの、シーフード ②トマトやアボガドなどの柔らかい野菜 ③葉物やハーブ

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27年4月6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。

2月号オアシスクイズの答え▶『大河内AKB』

花 健 や

か

ひ



いつも元気! Q&A

「睡眠について」

FILE>>28

寝つきが悪く、途中で目覚めるとそのあと寝つけません。熟睡するためにはどんなことに気をつければよいですか?

不眠の解消

新しい年度が始まり、新入社員、また異動で新しい仕事に就く方、それぞれに不安や緊張の続く季節です。このような時期に「寝つきが悪い」「睡眠中に覚めてしまい眠れなくなる」という話をよく聞きます。心や体が緊張している時は脳も興奮しており、熟睡することができません。不眠を解消するには「緊張を少なくすること」と「適度に疲れていること」が大切です。

リラックス法

心のリラックス

- 好きな音楽を聴く(自然の音のCDなどもよい)
- 軽い読書やテレビ(熱中しすぎないものを)
- アロマテラピー(寝室に漂わせたり、入浴時に湯にたらしてもよい)

体のリラックス

- 筋弛緩トレーニング(呼吸を整える体操やマッサージなど)
- 寝室の環境を整える(寝具、温度、照明など)
- ぬるめ入浴(温度は40℃以下、長時間に湯にたらしてもよい)

緊張を少なくする

対策 ①

- ① カフェインに注意しましょう
寝つきの悪い人はコーヒーや紅茶、お茶類を夕食以降飲むのはやめましょう。栄養ドリンクの中にもカフェインが入っている種類もあるので注意しましょう。
- ② 寝る1時間前の喫煙は避けましょう
タバコに含まれるニコチンは刺激剤になります。
- ③ 就寝前の飲食は避けましょう
睡眠中に消化管が働くこと熟睡が妨げられます。夜食をとる場合は、なるべく軽めにしましょう。
- ④ 心をリラックスさせましょう
心をリラックスさせるためには、「好きな音楽を聴く」「軽い読書をする」などがあります。
- ⑤ 体をリラックスさせましょう
体をリラックスさせるためには、「軽い体操」「寝室の環境を整える」「ぬるめ入浴」などがあります。

適度に疲労する

対策 ②

昼夜のメリハリを心がけましょう。昼間の「適度な運動」もお勧めです。毎日無理なく軽く汗ばむ程度の運動習慣をつけましょう。例えば、エレベーターやエスカレーターを使わない、一つ前の駅で降りてウォーキングするなど生活の中で行ってみましょう。

睡眠にはほどよい長さがあり、個人差があります。「8時間寝なくては!」とこだわる必要はありません。日中、眠気や疲労で困らなければ睡眠は足りていると考えていいでしょう。「眠れそうなら寝よう!」これくらいの気持ちでリラックスして床についてください。

◎4月は生活環境が変わって熟睡できない方もいると思います。上手に睡眠をとって体調を整えましょう。



JA静岡厚生連 静岡厚生病院
山下 恵里子