

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス

2013 2

Vol.145

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

特集 甘酸っぱい、
真っ赤な季節がやってきた!

いちご



2013

2

Vol.145

20th

<http://shizuoka.jp-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!

♪ お腹にやさしい

ふたごのコブタと キャベツとツナのサラダ



材料(1人分)

- ・キャベツ/2枚
- ・ツナ缶/3分の1
- ・ニンジン/彩りに少々
- ・レッドオニオン/彩りに少々
- ・マヨネーズ/大さじ2
- ・マスタード/小さじ1
- ・塩/少々

つくりかた

- ① キャベツ、ニンジン、レッドオニオンを千切りにする。
- ② キャベツ、ニンジンを30秒程さっと火に通す。
- ③ 火に通したら、冷水をかけしっかり絞り水気をきる。
- ④ 千切りにした材料とツナ缶、調味料を混ぜあわせ、盛り付ける。

冬はコトコト煮込むのもGOOD!



キャベツ

四季を通じて露地栽培され、周年的に供給される野菜のひとつです。越冬すると甘みが増す寒玉は煮物や炒め物で、葉肉が柔らかくみずみずしい春玉は生食でどうぞ。寒玉ならぎゅっり巻いた重みのあるもの、春玉ならふんわり巻いたものを選びましょう。胃腸障害に有効といわれるビタミンU(キャベジン)を含むのが大きな特徴で、別名は甘藍かんらん。また、仏語訳の「chou」にはキャベツが何枚にも巻かれていることから、「大事な可愛い子」という意味があります。

おまけのイラスト





Photo / 葵区青葉シンボルロード&ちえぶくろう
※イルミネーションは平成25年2月2日まで開催

街のまんなかで瞬く希望の灯り 「真冬の散歩路」

23回目を迎えた青葉シンボルロードのイルミネーションは、冬の風物詩としてすっかり市民のなかに定着したように思われます。今年は、TPPの問題など農業にとって将来を占う正念場の年になりそうです。知恵を絞って乗り切りましょう。

がんばろう輝け農業！

CONTENTS

今月の表紙	2	
しずおかVIEWS 「青葉シンボルロード」	3	
甘酸っぱい、 真っ赤な季節がやってきた!	4	特集
いちご		
Hot NEWS&TOPICS		
・じまん市ミカン狩りツアー ・市長に特許取得を報告 ・産業フェアに出展 ・幼稚園・保育園に絵本をプレゼント ・農産物品評会を開催 ・地元茶の知識を競う!! ・青島みかん・ボンカン出荷目揃え会	8	
JA YOUTH 青壮年部・女性部アクティブレポート		
・白熱するラリーやアタックも ・♪もういくつ寝ると、お正月♪ ・1つ1つ丁寧に飾りを作成 ・厚生病院看護師との交流会	10	
TRY ぞ・農業		
「ワサビ/葵区有東木 望月義弘さん」	11	
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12	
JAだより	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。家庭菜園 ～シンビジウム～	16	
健康情報 いつも元気!Q&A 「骨粗しょう症を予防する食事」	18	
地域の笑顔を集めました Good Smile/オアシスクイズ	19	
おべんとうに野菜を ②「キャベツ」	20	

今月の表紙



駿河区広野
杉山勝榮さん とし子さん 夫妻

海の近い広野で、いちごとモモを栽培。現在出荷シーズンを迎えているいちごは、味が濃くて甘みも酸味もある「紅ほっぺ」で、ハウス1棟で収穫作業をしています。

赤くて甘い冬の宝石

いちご

Strawberry

甘酸っぱい、真っ赤な季節がやってきた!

静岡市の主要農産物のひとつ、いちご。
今回は数々の品評会で高い評価を得る杉山勝榮さんの
いちごハウスをたずねました。



いちご栽培農家
かつえい
杉山勝榮さん



おいしいいちごが食べたい!

今年度はいちごの生育が少し遅れているとのことですが、寒い今年が一年で一番おいしいいちごを味わえる時期! 駿河区広野でいちごを栽培する杉山勝榮さん・とし子さん夫妻に、おいしいいちごの選び方、食べ方を聞いてみました。

「好みにもよるけど、紅ほっぺなら僕はやっぱり赤くて大きいのがいいなと思うよ。それを、へたが付いている方から食べる。先の方が甘いから、そうすると最後に一番甘くておいしいところが食べられるんだ」と勝榮さん。

「それから、いちごを選ぶときは表面のつぶつぶが黒くなっているものが良いよ」ととしさんが付け加えました。

なるほど。今度いちごを買う時、参考になりそうです。

「へたの方から食べると最後に一番甘くておいしいところが食べられるんだ。」

”きれいな“いちごをお届けするために

杉山さんのいちごハウスでは、天敵農薬を導入しています。減農薬の取り組みとして3年前から取り入れ、害を及ぼすダニやアブラムシなどに寄生や捕食するような天敵を3種類使用。天敵を使うメリットは農薬の回数が減ること、今年も半分くらいの回数で済んでいるそうです。

「それ自体のコストはかかっていますが、代わりに人件費が削減できる。なにより、消費者の方にも消毒を使わない安全・安心できれいないちごをお届けすることができますから、天敵農薬はいいと思う!」と杉山さんが力強くうなずきました。



「とにかくデータ勝負でいこうと、
多くのデータをとって栽培管理をしているんだ」

ゼロからスタートしたいちご栽培

夫婦でいちごをハウス栽培している杉山勝榮さん。11年前にサラリーマンをやめて、モモ農家だったお父さんの跡を継いで就農しました。

いちご栽培を始めたきっかけは、「収穫期間が短いモモではなく、半年の間収穫できるいちごはどうだろう？」との発想から。それを聞いたとし子さんの親戚が「うちのハウスを使ったらいいよ」と提案、栽培の知識はゼロながら先に条件が整ってしまい、やらざるを得ない状況になってしまったんだ、と苦笑しながら話します。

「友人はすでに数年前から高設栽培を行っていて、それを見て、やるならかがんで作業する土耕栽培ではなく高設栽培を選んだ。ちようど高設栽培が普及し始めた頃で、サラリーマン時代の蓄えを使って設備を整えたよ」

はじめに章姫を4年間育てたあと紅ほっぺに変更し、今年7年目を迎えました。紅ほっぺは収量が少ないと聞いていたのに杉山さんの2年目は豊作で、どうしてみんなは収量が少ないと言っていたのか不思議だったと当時を振り返ります。



経験の差はデータで埋める！

ハウスに入つてすぐのテーブルの上には、厚いメモ帳や施肥の記録の一覧が何枚も重なっています。

「葉に艶があるとか、厚いとか、そんな見た目の違いは素人の自分にはよくわからなかった。だからとにかくデータ勝負でいこうと、多くのデータをとって栽培管理をしているんだ」

サラリーマン時代に経験した、温度が1℃変化しただけで値が数倍も変わってしまうデータ取りの苦労に比べると、いちご栽培のデータ取り作業を苦に感じる事は無いそうです。普段からデータをとることは異変に気付けるキーポイントであり、アドバイスを受ける時にもすぐ状態がわかるというメリットがあります。また、現在は、JA指導員の勧めで、堆肥の分量の違いによる収量調査も行っています。



結果を残せたのは
仲間のおかげ

広野地区では当時十数軒の農家がいちごを栽培していて、広野母組合があり、JA静岡市苺委員会への加入者もいました。最初はJA職員に頼まれて1年だけ加入するつもりだった杉山さんですが、結局現在も所属しています。委員会にいて二番助かるのが、同じものに取り組む仲間とのつながりがうまれて、情報交換ができること。

「先輩にきけば、わからないことを教えてもらえる。今まで本当にそれに助けられてきたと思う。県や市などの品評会でいい結果を残せたのも、アドバイスしてくれた仲間や、行政・JA職員のおかげ」

いちごの話ができないけれど、仲間と協力することで良いものを作ることができたのだと杉山さんは笑顔で教えてくれました。



●幼稚園・保育園に絵本をプレゼント

「大切に読みます!」
と声を合わせてお礼

J A静岡市が、食育がテーマの絵本と料理本のセットを、葵区の安東幼稚園の園児200人にプレゼントしました。絵本の贈呈は合併20周年記念事業の一環として行われ、年内に市内駿河区・葵区にある保育園及び幼稚園109施設に寄贈。「クリスマスプレゼント」として贈ること、地域に貢献できれば」と青山吉和組合長が話しました。

(12月13日)



●じまん市ミカン狩りツアー

あさはたじまん市のお客様24人が、葵区北のみかん園で収穫体験を行いました。同じまん市出荷委員会が日頃のご利用に感謝を込めて企画し、参加した子供達は採りたてのミカンを食べ「ちょく甘い!楽しい」と大喜びでした。収穫の後は、出荷者が地元で自然薯で作ったとろろごはんも振る舞われました。

(11月18日)

楽しい体験になりました



●農産物品評会を開催

元気農園・大谷市民農園で採れた農産物の品評会が本店で開かれました。秋野菜を中心に16種類76点が出品され、金賞に仁科仁平さんのカリフラワー、小林千恵さんのダイコン、影山英紀さんのハクサイが入賞。展示のあと、野菜は静岡厚生会へ贈られました。11月21日開催の園地共進会では、池谷正勝さんが最優秀賞を受賞しました。

(12月3日)

立派な野菜ができました!



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



●地元茶の知識を競う!!

全国的に茶産地として有名な「静岡市」の小学生を対象に、お茶について楽しく学んでもらおうと、静岡市茶業振興協議会が「静岡市キッズお茶名人戦2012」を本店で開きました。市内の小学6年生46人が参加し、お茶の種類当てなど3つのクイズに挑戦。児童らは真剣な表情でクイズに挑み、葵区の増田美波さんがお茶名人に選ばれました。

(12月8日)

見た目や香りでお茶を判別する児童ら



●市長に特許取得を報告

ほんやま自然薯組合が田辺信宏静岡市長を訪問し、「山の芋の栽培方法」で特許を取得したことを報告しました。この栽培方法は従来の方法と違い、新芋と畑土を完全に隔離することができると、色白で良質な芋の生産が可能になり、省力化によりポリ製品等の産廃が少なくなると報告しました。

(11月20日)

色白で良質な芋の生産が可能に



●青島みかん・ポンカン出荷目揃え会

濃厚な味が特徴の静岡市産まれ青島みかん・ポンカンの年内出荷目揃え会が、葵区北の柑橘共選場で行われ、品質の良いものを出荷するために着色や形状などの確認を行いました。6月の台風の影響を受け出荷量は少ない見込みですが、夏の天候に恵まれ抜群な味の仕上がりという事です。

(12月10日)

味がとっても楽しみです



山葵漬け作りを体験する来場者

●産業フェアに出展

産業フェアがツインメッセで開かれ、青壮年部と女性部、職員など多数が農業ゾーンに参加しました。茶道クラブによる茶席、山葵漬けや正月のお飾り作りの体験コーナー、色とりどりの花が展示されたほか、女性部の加工・朝市グループでは所狭しと並べられ、たくさんの方の来場者で賑わいました。

(11月24・25日)



元気ファーマーズ

TRYざ・農業



このTRYざ・農業では、農業に取り組む旬な人を紹介します。
また食と農に挑戦する人たちの姿もお伝えしていきます。



はつみ
肇美さん(53)

ゆうま
佑真さん(27)



わさび田で収穫作業中の佑真さん



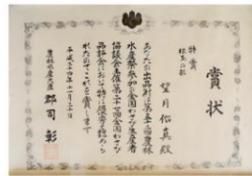
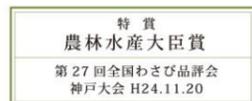
今月はワサビを栽培する
葵区有東木 望月義弘さん(55)

私は、就農して37年になり、主にわさび田約50aを栽培する専業農家です。4年前から息子も就農し、家族3人力を合わせて「わさび栽培発祥の地：有東木」で頑張っています。

平成24年11月19・20日、神戸市で開催された第27回全国わさび品評会において、出品された119点の「根茎の部」で、最高位の「農林水産大臣賞」を受賞しました。受賞したワサビは、標高約700mにあるわさび田で、佑真が種子の選別から育成まで管理した「真妻(まづま)」という品種です。静岡市では、22年ぶりの快挙、「真妻」では初めてだそうです。

これからも、真摯に自然と向き合い共存し、自然を生かしながら、そして一方で品種の選別にこだわりわさびの栽培に邁進していきたいと思っています。

私達が栽培したわさびは、農協共販で全国に出荷しています。



収穫した調整前の「青系わさび」



調整作業は、1本1本でいねいに丹精込めて行います。

ワサビは大きく分けて青系と赤系にわかれます。真妻は赤系に属し、青系(収穫まで1年から1年2ヵ月ほどかかる)に比べ、生育に時間がかかり(収穫まで2年ほどかかる)、青系ほど大きくなりません。また、水を選ぶといわれるほど生育環境が大切です。辛味が強いが、ほのかな甘味があり、すりおろした時によく粘ります。



ワサビ最高級品種「真妻」



青壮年部・女性部アクティブレポート



白熱するラリーやアタックも

第6回女性部バレー大会が、葵区の北部体育館で行われ、12チーム約100人が参加しました。ゲームでは、4チームごと3つのコートに分かれ、リーグ戦を実施。各コート1位が決勝トーナメントに進出し、しづはたAチームが優勝しました。ラリーが続く試合や、アタックが決まるたびに歓声があがるなど、楽しい大会となりました。
【11月22日】

♪もういくつ寝ると、お正月♪

青壮年部東豊田支部は、駿河区の小鹿保育園で園児172名が参加し、地域交流と食育の一環で餅つきを行いました。青島光伸支部長は「子供達が、日本文化である正月を迎えるためのひとつの行事を知ることによって何かを感じてもらえれば」と話しました。つきあがったモチは、お雑煮にして昼食で食べました。
【12月6日】



1つ1つ丁寧に飾りを作成

お正月に飾るしめ縄作りを体験しようと、千代田小学校5年生131人が同校の体育館でしめ縄作りを行いました。同校は、昨年5月の初まきから1年を通して米作りの授業を行っており、今回は自分たちで作ったもち米のワラを使用。児童らは、よりを作って編むのに苦労しながらも、地域の組合員さんに指導を受け、1つ1つ丁寧に編みました。
【12月6日】

厚生病院看護師との交流会

静岡厚生病院看護師との交流を図ろうと、青壮年部が葵区の神明ボウルでボウリング大会を開きました。部員など46人が参加し、レーンごとに分かれて投球を開始。ストライクで歓声が上がったり、看護師との会話で盛り上がったりなどして交流を楽しみました。なお、次回は1月下旬に農業体験を行う予定となっています。
【12月19日】



税務署からのお知らせ

e-Taxは国税庁ホームページで申告書が作成できます。

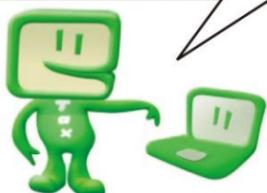
e-Taxを利用して
所得税の申告をすると・・・

- その1▶最高3,000円の税額控除を受けることができます。
- その2▶添付書類の提出を省略できます。
- その3▶還付金を早く受け取ることができます。

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます。

平成26年1月からは、事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方について記帳と帳簿書類の保存が必要となります。なお、この記帳と帳簿書類の保存制度につきましては、**所得税の申告が必要ない方**も対象となります。詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。最寄りの税務署にお問い合わせください。

e-Taxによる申告指導は、美和・高松・東豊田・大里・大谷・久能の各支店において実施します。



JA静岡市生活事業大感謝祭 開催のお知らせ

今年もJAを利用してくださるお客様に感謝の気持ちを込めて「生活事業大感謝祭」を開催いたします。婦人服をはじめ、紳士服や呉服、テレビやメガネなど、各種生活用品が一同に会します。お楽しみ抽選会も3日間開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

日時 ● 平成25年2月1日(金)・2日(土)・3日(日) 10:00～18:00
※3日のみ17:00まで
会場 ● JA静岡市本店特設会場

◎1日(金)午前11時30分から「節分祭」としまして、本店前で豆まきを開催いたします。また、合併20周年特別企画としまして、4階食堂において「20周年のあゆみ」を放映と写真の展示を行います。どうぞお楽しみに。

貸農地情報

場所	用途	面積
北	茶園	1,200㎡
池田	畑	300㎡
牛妻	みかん園	1,650㎡

JA静岡市直営・市民農園の利用者募集

- 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。
- 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
全15区画(1区画約23㎡)
 - ④ 年間利用料
1区画当り年間40,000円(月2回の栽培講習会をおこないます)
 - ⑤ 申込み期間
平成25年1月7日(月)～2月8日(金)
 - ⑥ お問い合わせ・申込み方法など詳しくはJA静岡市組合員課へお問合せ下さい
(☎288-8420 / 平日午前9時～午後5時)

JAだより



相続・遺言セミナー開催のお知らせ

～相続と遺言の大研究～

テーマ	相続・遺言に関する制度の説明	遺言信託に関する商品内容の説明
日時	平成25年1月30日(水) 14:00～16:00	
場所	JA静岡市 しずはた支店 2階会議室	
講師	農中信託銀行財務コンサルタント 松脇正和氏	
主催	農中信託銀行 / 農中信託銀行代理店 JA静岡市	

◎参加ご希望の方は、平成25年1月25日(金)までに支店窓口または不動産センターまでお申込み下さい。
お問い合わせ先：JA静岡市 開発部 不動産センター TEL.054-288-8427
JA静岡市 金融共済事務部 遺言信託担当 TEL.054-288-8421

第3回 農コン ～独身農業者のための婚活～ 参加者大・募・集

開催日時

- ① 2013年2月16日(土)午後1時～午後4時
- ② 2013年2月17日(日)午後1時～午後4時

対象者

- ① 市内で農業を営む20歳から39歳までの独身男性…10名
農業に興味のある20歳から39歳までの独身女性…10名
 - ② 市内で農業を営む30歳から49歳までの独身男性…10名
農業に興味のある30歳から49歳までの独身女性…10名
- ①か②のどちらか片方にのみ申込みいただけます。

詳細

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
第3回は地元でとれた果物を使ってお菓子作りをしながら交流

会費 1,000円

場所 ①アイセル21(葵区東草深町3番18号)
②東部生涯学習センター(葵区千代田7丁目8-15)

申込方法

平成25年2月4日(月)までに市コールセンター(054-200-4894)へ
電話申込(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 農業支援担当：伊藤
TEL.054-354-2086 / FAX.054-354-2482





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?!



葵区中之郷
鈴木淳子さん

いちご

私は、いちご農家です。お客様に美味しいと喜んでもらえるよう、一喜一憂しながら、子供を育てるような気持ちで、いちご栽培に頑張っております。余暇は、女性部のサークルで、つるし雛、生け花で気分転換を図っております。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区足久保組 川崎朝子さんです。

葵区平野
望月政治さん

茶



私は、安倍川上流大河内の平野地区で茶業を主とした農業を営んでいます。3か年計画で大河内本山茶の実力とブランド力向上の為に茶品評会に取り組んでいます。あくまでも現状に満足せず、しっかり茶業に前向きに取り組んでいきます。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区梅ヶ島 杉山寿彦さんです。

葵区昭府
柴田 勇さん

いちご

さかのぼれば、5年前にJA静岡市苺委員会の役員を引き受け2年の任期を無事終了。当時の反省会で「旅行でも行ってみたい」という話になり、秋には、いちごの友として年に1度のたのしみの旅行を続けています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区飯間 倉沢 洋さんです。

駿河区下川原
福地文枝さん

梨・ミカン



長田じまん市の旬菜キッチンで地域の女性部の仲間とともに、地産地消を心掛けた惣菜作りをしています。そんな私の得意料理は「肉まん」です。以前、料理教室で習ったものを自分なりにアレンジして、おいしい肉まん作りを目指しています。(是非一度お試しください。)

私が次に紹介するのは ➡ 葵区湯ノ島 小澤雅子さんです。

医療費の
控除について

生活に
役立つ
情報

医療費控除は10万円以上の医療費を支払った場合、超えた額が医療費控除の対象となると思っている方が多いと思いますが、法律は所得金額の5%を超えた医療費が対象となっていることから、所得金額が200万円以下の方は10万円未満でも対象となります。例えば150万円の所得の方は150万円×5%＝75,000円となり、75,000円を超える額が対象となります。

次に医療費控除で注意する点を列挙するので、申告時にチェックして下さい。

① 自己の医療費のほか、自己と生計を一にする親族の医療費も対象となります。例えば東京に住む大学生の子供が支払った医療費も含まれます。また、治療費を受けた親族の所得金額が高額でも問題ありません。

② 平成24年中に支払った医療費が対象となります。年末に医者にかかったが支払は平成25年1月の場合は平成25年の医療費となります。

③ 高齢者が利用する各種介護サービスは領収書に医療費相当金額が記載されているもののみとなります。介護サービスは生活の介護が中心であり、医療行為がなければ対象なりません。



税理士
土屋 道雄

以上のほか、細かい取扱いが数多くあるので、次の機会に説明したいと思います。

④ 寝たきりの人のおむつ代が医療費控除の対象となるのは医師が発行した「おむつ使用証明書」がある場合だけです。

⑤ 高額医療費を支払った場合、市役所や健保組合などから給付補填金が2〜3ヶ月後に支給されるので控除が必要となります。また、医療費の保険金を受け取った場合も同様です。

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!

◎アグリロード美和

葵区安倍口新田537-1
TEL.054-296-7878
OPEN/月～金 9:30～15:30
土・日・祝 8:30～15:30 年始1週間休業

■美和ブロックの農産物や加工品などを製造・販売。「ほころぶっせ」、「生消費言弁当」も好評です。生産者と消費者共同で栽培した青大豆で作った「青大豆みそ」も人気です。

◎真富士の里

葵区平野1097-38 TEL.054-293-2255
販売 場 OPEN/8:00～17:00(4月～11月)
8:30～16:30(12月～3月)
1番茶期2週間ほどと年末年始休業

■山葵のソフトクリームや人気のよもぎまんじゅうなど手作り加工品を製造・販売しています。さしみで食べられる手作り「あつ・あつコンニャク」も好評です。

◎千代田朝市グループ

JA千代田支店駐車場
OPEN/毎週日曜8:00～8:30
年々始休業

■野菜やみかんなどの果物、お菓子、花、衣類を販売。手作りみそ、こんにゃくが人気です。



◎ふるさと茶屋

葵区赤沢51-1
TEL.054-295-3103
販売 場 OPEN/9:00～16:00 月・金定休(祭日は営業)
※12月31日～平成25年1月5日休業

■おすすめは手打ちそばとおでん。ゆずみそ饅頭やみそこんにゃくなど、手作り品も種類を豊富に取り揃えております。

OASIS 読者めーる

- ◆ 地場産物であるお茶や米、野菜を安心して食べられるよう日夜提供して下さっているのですね。
- ◆ 西脇/女性/69歳
- ◆ 元気生活のページをいつも読んでいます。今年もインフルエンザに注意したいと思います。
- ◆ 青木/男性/64歳
- ◆ インフルエンザが流行る季節ですので、予防を心がけましょう。
- ◆ JAで料理やお菓子教室をひらいて欲しいです。
- ◆ 銭座/女性/39歳
- ◆ JAでは、女性部で年5回ほど料理教室を行っています。女性部に参加していただき、教室などに参加できます。詳しくは最寄りの営農経済センター、または本店営農生活指導課までお問い合わせ下さい。

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。



置き場所

冬は室内に取り込み、温度を保つ
つぼみには、強光線を当てない

春～秋には屋外に出す

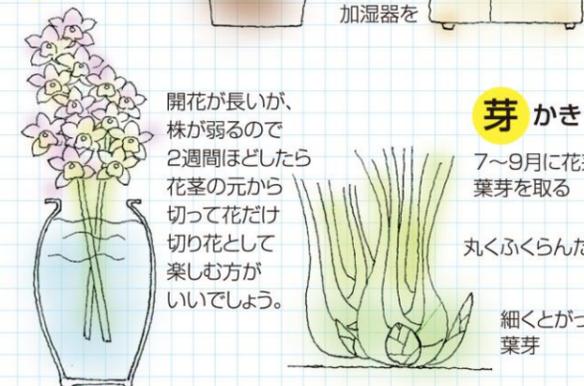
真夏は50%遮光する



栽培のポイント

シンビジウムは日光を好む洋ランです。また、水も肥料もよく吸収するので、時期に応じて適切な水遣り、施肥を心掛けましょう。

花後の処理

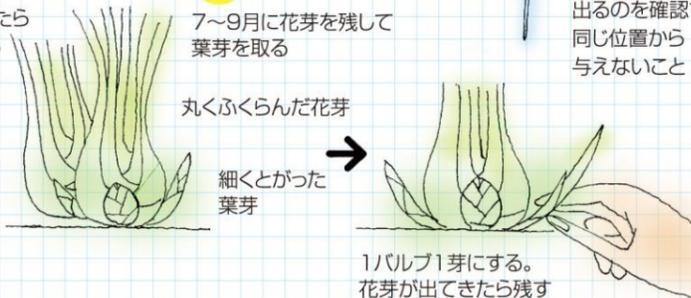


水やり



芽かき

7～9月に花芽を残して葉芽を取る



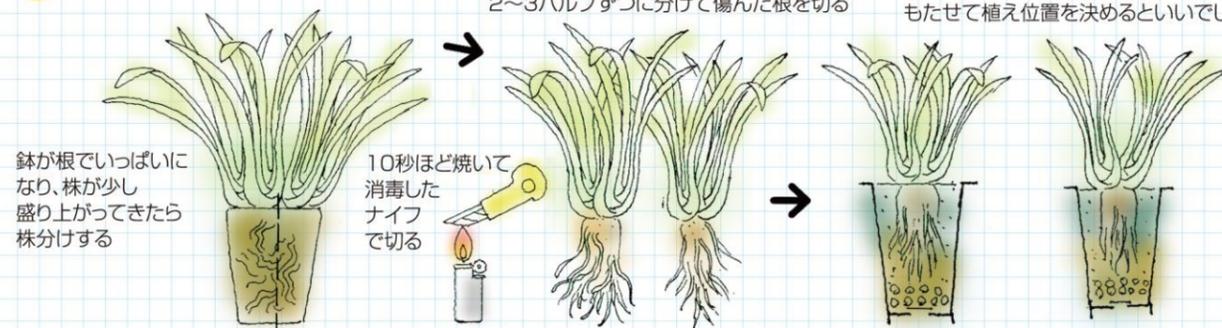
3～4cmの頃 指で折取る

1/バルブ1芽にする。花芽が出てきたら残す

植え替え 3～4月に鉢をすっかり乾かしておく

2～3バルブずつに分けて傷んだ根を切る

新しい水ゴケで植え付け。新芽の方向に余裕をもたせて植え位置を決めるといいでしょう。



シンビジウムの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
開花												●
植え替え				●								
芽かき							●	●	●			

育てるを楽しむ。

家庭菜園

ENJOY the HOME GARDEN

シンビジウム(学名Cymbidium :シュンラン属)は蘭(らん)科の植物。その花の形からギリシャ語の「cymbe(舟、ボート) + eidos(形)」が語源。



シンビジウム



育てやすく、美しい花を次々に魅せてくれる

シンビジウムって
こんな花

洋ランの中でも最も多くの生産量を誇り、乾燥や寒さに強く、初心者にも比較的容易に栽培できます。花色は、赤やピンク、黄色などさまざまで、園芸品種として出回っているものは、シンビジウム、エブルネウムなどがあります。

花後の処理方法

シンビジウムは花持ちがよく、2～3ヶ月は咲き続けます。しかし、そのままにしておくと株が弱り、新芽が発生しなくなりやすくなります。そのため、先端の花が咲き始めてから1ヶ月ほどたったら花茎の根元から切り取るようにしましょう。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile



葵区川合 田形啓道くん(左:7歳)
父 勝啓さん 母 和美さん
まゆ 真優ちゃん(右:10歳)

おねえちゃんはピアノを習っていて、
ほくはポケモン、ミニカーが大好きです!

駿河区八幡 西野姫花ちゃん(右:8歳)
れいか 怜花ちゃん(左:5歳)
父 竜太郎さん 母 あかねさん



おねえちゃんとでスケーターで遊ぶのが大好き!

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

平成24年11月に神戸市で行われた第27回全国わさび品評会で、葵区の望月佑真さんが最高位の『農林水産大臣賞』を受賞しました。さて、問題です。望月佑真さんが受賞したワサビの品種名は何でしょう?

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2月5日

●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、ご住所・氏名・年齢・JA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。

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、ご住所・氏名・年齢
JAに対するご意見をご記入ください。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

11・12月合併号クイズの答え▶『駿河ヘルシーバーガー』

健 や



いつも元気! Q&A

「骨粗鬆症を予防する食事」

FILE>>02

骨粗しょう症にならないために、食事はどのように気をつけたいのでしょうか?

【食生活で心がけたいこと】

Ca

更年期から骨を丈夫に保つためには、カルシウムを効率よく摂ることが大切です。日本人のカルシウム所要量は1日600mgですが、骨密度が急激に減少する更年期には800mgくらい摂取しましょう。

乳製品

牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品は、カルシウムを効率よく摂ることができます。牛乳コップ1杯とヨーグルトカップ1杯、またはチーズ1切れの組み合わせで約300mgのカルシウムを摂ることができます。太りぎみの方や脂質が気になる方には、低脂肪の牛乳をお勧めします。

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進します。さば・さんま・イワシなどの魚類、レバー、干しシイタケなどに含まれます。また、太陽の光を浴びることにより、皮下脂肪でビタミンDが合成されます。

ビタミンK

骨の健康を助けます。卵・納豆・ニラ・コマツナ・ブロッコリー・カットわかめ・海苔などに含まれます。



JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 保健師 植田法代

カルシウムの吸収を妨げるもの



加工食品やインスタント食品に含まれるナトリウムやリン、また過剰な食物繊維はカルシウムの吸収を妨げるといわれています。骨は運動負荷をかけることで丈夫になります。また、筋肉を鍛えると骨量が減少しても骨を支え、転倒防止にもつながります。食事の工夫に加え、体操や運動をプラスすることで丈夫な骨を作りましょう。