

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2013 6 Vol.149

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(直線) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索



特集1 輝け!若き巨星

特集2 農業経営の安定化をめざして
～営農指導員発表会～

2013

6

Vol.149

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!

「ハンドカッパの音楽も楽しめよう」
「かき混ぜるのも楽しい」



みどり色の野菜にはいろんな栄養がいっぱい!



♪ つくりかた

- ① 材料を混ぜて衣(ころも)を作ります。
- ② スナップエンドウ全体につくった衣を付けてきつね色になるまで揚げます。
- ③ 半分に切って盛り付けます。

スナップエンドウのフリッター

材料(1人分)

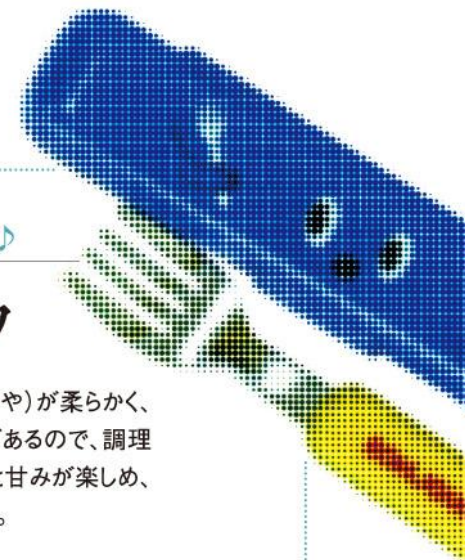
- ・スナップエンドウ …… 1本
- ・小麦粉/大さじ2
- ・ベーキングパウダー/小さじ1/2
- ・牛乳/大さじ2 ・塩/少々

いろいろなレシピで楽しめます♪

スナップエンドウ



1970年代末にアメリカから導入されました。莢(さや)が柔らかく、莢と豆の両方を食べることができます。硬いスジがあるので、調理する前にとります。さっと塩茹ですると鮮やかな緑と甘みが楽しめます。また、天ぷらにするとサクサクした食感が楽しめます。



CONTENTS

	今月の表紙	2
しずおかVIEWS	「茅葺屋根の大村邸」& JA静岡市大河内支店	3
	輝け!若き巨星	4 特集1
	農業経営の安定化をめざして ～営農指導員発表会～	6 特集2
	Hot NEWS&TOPICS	8
	・クッキングバトル ・新規就農者講座 ・税制改正セミナー ・平成25年度入組式 ・大川お茶まつり「山香一服」 ・荒茶共販懇話会 ・新茶初取引始まる	
	青壮年部・女性部アクティフレポート	10
	・青壮年部通常総会 ・長田女性部が廃品回収 ・女性部通常総代会	
	TRYぎ・農業	11
	「モモ/駿河区広野 杉本文彦さん」	
	JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
	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 ～こどもピーマン～	16
	健康情報 いつも元気!Q&A 「自律神経をバランスよくしよう」	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 ⑥「スナップエンドウ」	20



美ゆ〜ず
しずおか VIEWS ⑥ Hirano "OMURA-TEI"
the house with a thatched roof

葵区平野にある重厚なかぶと造りの茅葺(かやぶき)屋根の大村邸

故きを温ねて新しきを知れば、
以て師となるべし。

日本人は、古来からの農耕民族だと云われています。
“Please do not forget!”



最寄り的大河内支店



今月の表紙

畑田農園 園主
畑田敏克さん(40)



アルバイト
小笠原友紀さん(33)



新入社員
在原 茜さん(20)



「レモンを加えたトマトジュースはスキリトマトに
モッツアレラチーズとバジルの葉をのせてオリーブ
オイルをかけた「カプレーゼ」もおすすめです!」

畑田 敏克

TOSHIKATSU HATADA

【40】

葉しょうが40a、葉ねぎ35a、ミニトマト5a、トマト11aを施設栽培する若き農園主



敏克さんは、27歳のときに種苗会社を退職して就農、両親が営む静岡市のブランドとなっている葉しょうが栽培を始めました。33歳の時に父・義信さんの病氣入院を機に、栽培をすべて任せられた実質的な経営者となり、他の作物栽培をやめて葉しょうがと葉ネギの栽培の規模拡大を図りました。



畑田さんのトマトには「感謝」のしおりが入っています。

眼下に広がる駿河湾、振り返れば国宝東照宮参拝で賑わう久能山、海と山に挟まれた地域で生まれ育った敏克さんはサーフィンが趣味の農業経営者！今年2月に県知事が推薦する、農業生産、農産物加工・流通等において、優れた経営成果をあげ地域社会の活性化に貢献している青年農業者などを顕彰する、**中日新聞中日農業賞**の優秀賞を受賞しました。

そして、さらなる経営発展を目指し、36歳の時に出会った美味しいトマトの栽培を学ぶため、自ら静岡大学と交渉。研究者のもとで指導を受け、11aのハウスで周年出荷も始めました。

販売は、久能葉しょうが委員会に所属してJAに出荷するほか、季節的な葉しょうがを周年販売できるように漬物やジャム、トマトはドライトマト・オイル漬け等の商品開発にも取り組み、JAしまん市などで販売しています。

また、地域授産所と連携し、葉しょうがの出荷調整作業に受け入れ、仕事や新規就農希望者の研修の場として提供したり、JA青壮年部や県青年農業士会などでも活躍をして地域貢献も行っています。

畑田農園では「私たちは、人や自然・出合いに感謝し共に感動し合える創造性豊かな三ツ星農園を目指し、ありがとうございます」を合言葉に、地域の仲間、消費者を大切にして農業に取り組んでいきます。

43aのハウスで13品種のバラを生産、親子2代で栄冠を獲得



鈴木 雄介

YUSUKE SUZUKI

【34】

例年、雄介さんが出品のための活け込みをしていましたが、雄介さんに代わり今回は金雄さんが活け込みました。今回出品した赤バラ品種の「ヌーベルヴァーク」はフランス語で「新しい波」を意味し、主流の赤バラとは異なるが、2代目の雄介さんが頭角を現す一つのきっかけとなった品種でもあります。



農林水産大臣賞を受賞したヌーベルヴァーク

静岡の中心市街地から車で30分程走った葵区油山で、バラを栽培している鈴木雄介さん。日本で開催される最も大きな花の品評会「第62回関東東海花の展覧会」において、最高位である**農林水産大臣賞**を受賞しました。

この受賞には、親子の絆が結んだ結果といっても過言ではないストーリーがあります。農林水産大臣賞は、バラ生産者のみならず、花卉生産者の誰もが目指す頂点であり、雄介さんの父・金雄さんも毎年出品してその頂点を目指してきました。

「今回の受賞は、静岡市バラ生産組合の一員として、仲間から教えられるながら頑張ってきたからこそ取れたと思う。だけど、農林水産大臣賞を受賞した経験のある日本全国のバラ生産者と肩を並べられるとは到底思えない」と雄介さん。「師匠は父親。まずは、父親に追いつくことを目標にこれから頑張りたい」と抱負を語りました。



JA制作番組おいしい楽園で宮本和知さんとの撮影

雄介さんが栽培し、出品品種を選び、金雄さんに託した。金雄さんの一つの目標だった農林水産大臣賞受賞は、親子二代による悲願達成となりました。

親子であるが故、性格は似たところが多く、職人気質。バラづくりでは考え方で時折、意見が違いぶつかる場面もあると言います。しかし、互いに大事な場面では理解し助け合っています。

課題研究テーマと担当者一覧

順番	課題研究テーマ(内容)	所属	担当者(現所属)
1	◎茶転換作物への取組 (茶転換導入作物と遊休農地の活用で、加工用キャベツへの取り組み)	東部	深井邦朗
2	◎薫科地区の茶複合作物の現状と今後 (シキミなどの導入済み茶複合作物の生産量及び販売単価安定にむけ、栽培指導、出荷目標会を徹底し、部会として育成)	薫科	小澤佑基(美和) 熊ヶ谷武生
3	◎里芋「唐芋」の導入と特産化を目指して (じまん市会員・青壮年部員により「唐芋」を普及させ、地区の特産化を図り、消費宣伝を実施)	長田	早川香世子(南部)
4	◎立地を活かした葉ボタン・ケールの栽培・普及 (標高差を活かした葉ボタンのリレー出荷の取り組みと、地元育苗会社による生産から販売まで一体のスタイル構築)	花卉	浦田寛泰
5	◎薫科ブロックにおける茶工場再編整備 (茶工場の生葉物流の体制作りと、茶園集積、荒廃園対策に大型工場と連携し対応)	薫科	小澤貴弘(南部) 大澤幸司
6	◎茶農家を一番に想う茶商との地域振興に向けて (農業を楽しみ、人が行き交う地域をめざし、地域資源を活用した中でツーリズムなどを行い、美和地域ファンを作る)	美和	深井友章(組合員課) 折山雄貴 平野泰亮
7	◎「石激る垂水の里」農業活性化協議会 3年間のまとめ～そして始まり～ (梅ヶ島地区の農業活性化にむけ、基幹産物の茶で商標登録取得を目指した新商品を作成)	しづはた	野崎圭介
8	◎MIWA茶補完計画 (茶の補完作物として、青大豆の収量向上試験を実施)	美和	川島正史 稲垣大(販売企画課)
9	◎コットンツリーの生産向上と普及～売上100万を目指して (茶の補完作物としてコットンツリーを導入し、産地化、生産技術の向上と市場へのお荷体制の確立を図る)	花卉	海野勝士
10	◎アスパラガスの普及・販売促進(2年目) (地域重点推進作物アスパラガスの普及に向け、栽培、販売方法について調査研究)	しづはた	松尾和哉
11	◎いちじくのイメージ改善・消費拡大 (イチジク委員会と静岡デザイン学校の合同プロジェクトを設立し、新しい消費を創造するためにロゴや料理の開発など、イチジクのイメージ改善と消費拡大を図る)	長田	高津直輝
12	◎低成分除草剤の効果について (特別栽培米での低成分除草剤の選定)	南部	海野真司
13	◎苺ポットレス固化培地を活用した底面給水育苗試験 (ポットレス固化培地で苺の第一ランナーをうける底面給水育苗と、耐久性高設栽培での導入による炭素病の確認)	南部	宇佐美侑子(東部)
14	◎中晩柑の冷蔵貯蔵による長期出荷 (JA冷蔵庫を利用しての、不知火・スルガエレガントの販売時期調整による安定的販売で、高単価での販売と農家所得の向上を図る)	東部	山本浩樹

●上記の研究に関心がある方は各営農経済センター、花卉センターの担当者まで、お気軽にお問い合わせください。

茶の補完作物には、アスパラガス、唐芋、コットンツリーなど



「組合員の農業経営の安定化・収入向上を目指すため、茶の代替及び茶で経営が成り立つ考えで、新規作物の導入や、3年先を見据えた課題、地域の活性化を目的としたもの」をテーマに、営農指導員が1年間を通し研究した成果を発表しました。6つの営農経済センターと花卉センターから、各指導員が設定した14課題(覧参照)についてプレゼンテーションが行われ、しづはた営農経済センターの松尾和哉職員の「アスパラガスの普及、販売促進について(2年目)」が最優秀賞に選ばれました。

中川敏昭常務による講評では、「お茶の補完作物として様々なものが挙げられた。しかしどれだけの費用をかけてどれだけの利益がでるのか、といった費用対効果がいまい。また、明確な目標を設定し結果を出すことだけでなく、プレゼンテーション方法や時間にも気を配った発表をするよう心掛けて欲しい」との評価でした。また、中央会中部支所の望月映延次長から、「補完とは組合員の安定を目指すもの。営農指導員は『二人一品一億円』をモットーに、新しい農産物の産



の1年間の結果を踏まえ、株作り時の対処法や量の確保と差別商品のアピールなどを今後の課題とし、目標を2年で100万円の収入と設定しました。

「アスパラガスの普及、販売促進について(2年目)」では、茶の補完作物としてアスパラガスを選び、1年目の課題を踏まえて発表。アスパラガスは、気候が栽培に適していることや、植えてから約10年収穫できること、冬場の日照時間が短い場所でも栽培できることから、茶の補完作物となりえる農産物で、JA静岡市でも奨励品種となっています。松尾職員の発表では、病害虫の防除については施肥試験と刈り取り後の堆肥の投入を行い、水管理については萌芽期の灌水、保温と収量の関係についてまとめました。また、こ



地形成を目指して取り組んでいってほしい」という言葉をいただきました。

左下写真:発表中の松尾和哉職員

●平成25年度入組式

入組式が本店で行われ、13人の新採用職員が当JAに新たに加わりました。新入職員は3月にマナーや職場体験などの研修を行い、4月から支店や営農経済センター、じまん市に所属しています。皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いたします。(4月1日)

辞令を受け取り、決意表明



●クッキングバトル

合併20周年記念事業の取り組みとして、本店でクッキングバトルが開かれました。管内の小学生チーム8組24人が参加し、南部じまん市で揃えた旬の地元食材を使って「しずおかの食」を調理。熱いバトルの様子は4月20日にテレビ放映されました。また、バトルを勝ち抜いたレシビ等が南部じまん市で商品化されました。(3月24日)

優勝は長田東小3人組のトリプルYチーム!



●大川お茶まつり「山香一服」

本山茶と香の奥薬科を満喫

春の奥薬科・大川お茶まつり「山香一服」が、静岡市、JA静岡市などの協力で静岡県茶祖聖三國師の生誕地枋沢を中心に大川地区6ヶ所で開催されました。地元の茶生産者らが、本山茶を70℃のお湯でじっくり入れて来場者に呈茶。来場者の女性は、「おいしいお茶が飲めるので毎年楽しみにしています」と話しました。(4月7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



●荒茶共販懇話会

茶商らを招き、生産者約70人が参加しての「荒茶共販懇話会」がホテルアソシアで開催されました。(有)和田長治商店和田治夫社長が講演を行い、「深蒸し茶もおいしいが、中山間地の浅蒸しの山のお茶の香り、味が重要です。今年こそ復活の年。本山茶は永久に不滅です」とエールをおくりました。(4月10日)

芽伸び順調、期待ふくらむ



●新規就農者支援講座

南部営農経済センターが、新規就農者支援講座を大谷支店で開きました。参加した17人の受講者は、柑橘担当職員からミカンの種類によって剪定の仕方が違うなどの講義を受けた後、大谷の山田保さんの早生、青島温州などの圃場で実技演習を行いました。(3月26日)

柑橘の剪定についての
実技演習が行われました



●新茶初取引始まる～静岡茶市場～

さわやかな香りに誘われて

静岡茶市場の初取引が、茶商や生産者などが参加し行われました。管内からは新茶582kgが上場されました。今年の初取引は、12、13日の寒さが心配されたが、茶市場開設以来の早さで、一気にムードが高まりました。生産者は「安全安心なお茶づくりを心がけ、取引先からおいしいお茶だと言われるように頑張りたい」と期待を話しました。(4月15日)



●税制改正セミナー

相続税・贈与税・消費税
について勉強

税制について勉強しようと「税制改正セミナー」が本店で開かれ、約50人が参加しました。講師の当JA顧問税理士の土屋道雄先生が「税制は知らなかったではすまされません。自分の財産は自分で守りましょう」と挨拶のあと、参加者たちは税に関する説明を注意深く聞きました。(3月28日)



元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



このTRYぎ・農業では、農業に取り組む旬な人や、食と農に挑戦する人たちの姿をお伝えしていきます。



広野のモモは露地栽培では日本で一番の早だと言われています

今月はモモを栽培する
駿河区広野
杉本文彦さん(44)



3月には目に鮮やかなモモの花が満開になります



繊細な技術を要する「適花」作業中の杉本さん

駿河区広野にある約50aの畑でモモの露地栽培をしています。3年前に勤めていた会社を退職して就農しました。3月から6月までの短い期間に、花が咲いた後の適花・摘果の繰り返しと袋かけ、収穫と作業が集中します。栽培は難しいですが、委員会の先輩たちにアドバイスをもらい、勉強しています。

収穫期は睡眠時間も少ない日が続きますが、品質の高いモモが生産できたときには疲れが癒されます。仕事を離れると、小学5年生の長男と小学2年の娘がやっているソフトボールの練習や試合を応援するのに夢中になっています。



青壮年部・女性部アクティスレポート



新部長に川島隆年さん

青壮年部通常総会



第21回青壮年部通常総会が葵区のマイホテル竜宮で開かれ、部員とJA関係者など約50人が出席しました。2012年度の事業報告など4議案が承認され、新部長に川島隆年さん、副部長には繁田直希さんと細川大介さん、藤浪弘樹さんが就任。前部長の糟屋宗伸さんが「今後も失敗を恐れず果敢に立ち向かう姿勢で頑張っていこう」と力強く話しました。【4月9日】

今年も笑顔で楽しく!

女性部通常総代会



総代125人が出席し、第21回女性部通常総代会が本店で行われました。新部長には前年度に引き続き鷺巣美保子さんが就任し、「昨年度は仲間作り運動で部員2,000人達成など、うれしいことがたくさんあった。今年是一般向けの女性大学などもやってみよう。今年度もきれいな色の服を着て、楽しく元気に活動していきましょう。スマイル!」と笑顔であいさつしました。【4月18日】

長田女性部が廃品回収

長田ブロック女性部員が廃品回収事業を行い、長田支店駐車場に新聞や雑誌、アルミ缶、段ボール約4tが持ち込まれました。部員と職員が一緒になって品目別に分け、トラックで処理場に運ばれます。年間3回行われ、その収益は女性部の活動資金と一部を助けあい運動などに寄付される予定です。

【4月15日】



静岡市からのお知らせ

平成25年度第1回農コン～独身農業者のための婚活～
参加者大・募・集

対象者			
市内で農業を営む20歳から49歳までの独身男性…15名／農業に興味のある20歳から49歳までの独身女性…15名			
詳細			
日時	2013年7月7日(日)午後4時～午後7時	会場	日本平ホテル
会費	1人 3,000円	内容	デザートbuffetで交流会パーティー
申込方法			
平成25年6月24日(月)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 農業支援担当 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎9F TEL.054-354-2086			



(国)環境保全型農業直接支払交付金の申請を受け付けています!

国が定めた「環境保全効果の高い営農活動」に取り組む農業者等(エコファーマー、有機農業に準じる生産を行う者)に対して交付金が交付されます。詳細については、下記までお問い合わせください。

申請期間	平成25年7月1日まで	お問い合わせ 静岡市役所 農業政策課 みかん・園芸・畜産担当 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎9F TEL.054-354-2091
申請場所	静岡市 農業政策課(清水庁舎9F)	

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、鋏、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 農業支援担当 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎9F TEL.054-354-2086
------------	--

●貸農地●情報

場所	用途	面積
落合	田	1,942㎡
岳美	田	1,342㎡
用宗城山町	畑 (一部みかん園)	2,536㎡

静岡県経済産業部からのお知らせ
「平成25年度農薬危害防止運動実施」

期間 ● 平成25年6月1日(土)～8月31日(土)

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。

第22回総代会のお知らせ

第22回総代会は、平成25年6月26日(水)に静岡市民文化会館(静岡市葵区駿府町2丁目90番)で開催します。開会時間は9時30分を予定しています。



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、専門家による法律・税務・年金についての無料相談を以下の通り実施します。ご相談したいことがありましたら、ぜひご利用ください。尚、ご利用にあたっては、必ず事前に各窓口までご連絡ください。

法律相談予定日	毎月2回／原則第2・第4金曜日
5月24日(金)、6月14日(金)、6月28日(金)、7月12日(金)、7月26日(金) 8月9日(金)、8月23日(金)、9月13日(金)、9月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	ご希望の支店を下記にてご確認ください
本店◎毎週3回、月・水・金 ※祝日を除く	JA静岡市不動産センター ■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?!



葵区足久保
海野哲平さん

茶

昨年から本格的に家業のお茶を継ぎ、日々奮闘中!まだまだ未熟ですが、いいお茶をつくり、お茶所足久保の発展に貢献していきたいです。昨年の9月に長男も生まれ、充実した毎日を送っています。長男の成長が何よりの楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保 根本真也さん です。

根本さんへ一言◎「これからのお茶業界を盛り上げていきましょう。」



葵区森原
白鳥清子さん

茶

私は「アグリロード美和」味噌加工所で細川さよ子さんと、お味噌を作っています。味噌はお味噌だけでなく旬の具材を使って味わっています。山椒味噌、ふきのとう味噌、大葉味噌、椎茸味噌、ゆず味噌、などです。銭太鼓もサークルの仲間の皆さんと頑張っています。

私が次に紹介するのは → 葵区桂山 諸星はるみさん です。

諸星さんへ一言◎「地域活動がんばってください!」

駿河区高松
小澤友治さん

イチゴ



イチゴ栽培を始めて、今年で10年になります。10年と言っても、まだ10回しか栽培していないですね。高設栽培ですが「土づくり」に心がけ、良いものを生産する様、日々努力しています。

私が次に紹介するのは → 葵区田代 白鳥好作さん です。

白鳥さんへ一言◎「朝市がんばれっ!」

葵区俵峰
望月敏宏さん

ワサビ・野菜



毎日、女房とふたりでワサビや野菜の管理・収穫・出荷に追われています。主にJAのじまん市などに出荷しています。夜なべ仕事に袋詰めをすることもしばしば。しかし、仲間20人程で構成している「俵沢神輿会」に参加するのが楽しみです。毎年静岡まつりにも参加するのでよろしく。

私が次に紹介するのは → 葵区俵峰 望月泰弘さん です。

望月さんへ一言◎「俵峰を盛り上げていこう!」

生活に役立つ情報

「受給合計年金額にこまめ」
Q&A

二回目は、みなさまの関心の高い国民年金や厚生年金を繰上げした場合の損得、特に年金額についてのポイントを説明したいと思います。すでに理解されている方も多いと思いますが、国民年金や厚生年金を繰上げ受給すると、障害者になっても障害年金は受給できません。ただし、65歳以降で障害者となっても障害年金は受給できますので付け加えて述べておきます。障害年金と繰上げ受給との関係は非常に大事なことで先に述べさせていただきます。

Q・・・さて、国民年金の加入期間だけの人が65歳から受給した場合、60歳から繰上げ受給した人および63歳から繰上げ受給した人の受取り合計(累計)年金額は、何歳で同額となるのでしょうか?
A・・・60歳から繰上げ受給する場合、63歳から繰上げ受給する場合は、65歳に達した時点で12%減額され、生涯88%の支給率となります。
60歳から繰上げて受給した人と、65歳から受給した人の受取り合計(累計)年金額が同額となる年齢は、「76歳8カ月」となり、この年齢が損得の分岐点となります。平均余命を考慮すると、この年齢では、多くの方は、元氣のことと思いますが、76歳8カ月は、繰り上げ受給を決める大きな判断材料となります。63歳から繰上げ受給した場合、3歳繰り下がりがり、1歳繰上げを遅らせることにより、同額となる年齢は76歳8カ月に1歳プラスした年齢となります。
結論を申し上げますと、76歳8カ月より長命の方は、60歳からの受給は、おすすめ

できないこととなります。60歳からの受給を検討されている方は、1歳でも、1カ月でも先送りすることをおすすめします。
Q・・・厚生年金の加入期間だけの人が60歳から繰上げ受給した場合の受取り合計(累計)年金額は、何歳で同額となりますか?
A・・・厚生年金の加入期間だけの人も国民年金の加入期間だけの人も全く同じ年齢となり、「76歳8カ月」となります。
Q・・・厚生年金と国民年金の両方に加入している人が60歳から繰上げ受給した場合の受取り合計(累計)年金額は、何歳で同額となりますか?
A・・・国民年金だけの加入者、厚生年金だけの加入者と全く同じで、60歳から繰上げ受給した人は、「76歳8カ月」で合計(累計)年金額は、同額となります。

社会保険労務士
山崎 仁 先生

各支店で年金相談会を行っています。

農産物直売所 いんぷお

SHIZUOKA MARKET INFORMATION

畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎平山土曜朝市会

静岡市葵区長尾
【竜爪街道沿い、竜爪園を北へ150m】
OPEN/毎週土曜日
7:30~12:00

取扱商品 旬の野菜・お赤飯 手作りこんにやくなど

■ ふきや野苺、手作りこんにやく、竜爪茶など平山で採れた旬の農産物・加工品を販売しています。オススメは草大福餅ときんつば、大人気です!

◎長田じまん市 旬菜キッチン

静岡市駿河区蒲田35-2
TEL.054-268-3111
長田じまん市
OPEN/9:00~18:00
盆・年末年始休業

取扱商品 揚げ物・惣菜・弁当 ケーキ・パン など

■ 地産地消にこだわり、愛情を込めて作っている手作りコロッケ・日替わり弁当・牛乳食パンは特にオススメです。皆さまのご来店をお待ちしています。

OASIS 読者めーる



有害鳥獣対策をしっかりやってもらいたいと思います。
〈丸山町/男性/69歳〉

RE: JAの重要施策のひとつです。今年度も広域での集団防護柵の設置支援を行うなど、被害対策の強化を図っていきます。

年金相談会に行き、判り易く説明いただきありがとうございます。また、オアシスも家庭菜園で野菜の育て方等も参考にし、楽しみにしております。〈西谷/女性/58歳〉

こども農園の取り組みは、大変いい事だと思います。最近では、農業の後継者不足も問題になっていて、食の大切さを知るうえで大事だと思います。〈西島/女性/31歳〉

自然や農業を体験し、農業を学ぶ機会を提供することで、農業ファンが増えればと考えています。農作業・収穫体験ツアーなど企画したとき、ぜひご参加ください。

オアシスの内容は大変役に立ちます。ウイークエンドアグリは参加してみたいけれど、婚活目的なら、私の年齢なら難しいのかな〜と思いましたがステキな取り組みです。
〈北安東/女性/47歳〉

一緒に農業を身近に感じてみませんか?

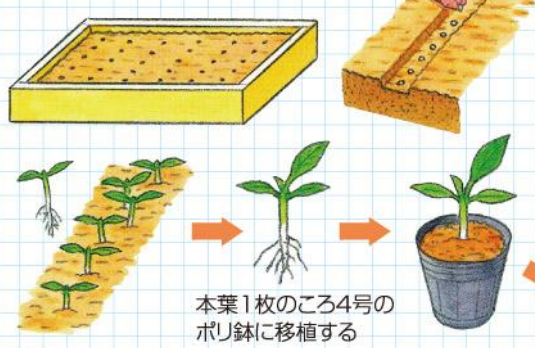
Eメールでのおたよりははこちらまで koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

※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。



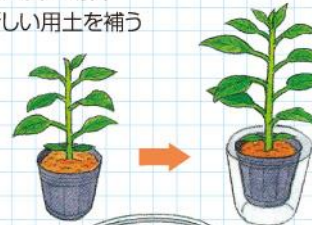
1 苗づくり

自家育苗する場合
育苗箱に4~5mm間隔に
条まきする



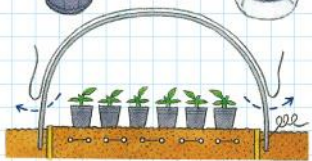
本葉1枚のころ4号の
ポリ鉢に移植する

購入苗の場合
新しい用土を補う



定植時の苗の姿
1~2花開花するまで育苗し、
大苗にして十分暖かくなって
から畑に植えだすのがよい

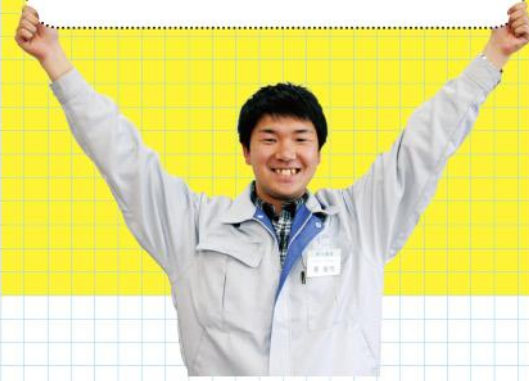
小さいときの生育は
きわめて遅いので、
小鉢の購入苗は4号鉢に植え替え育成する



苗床をトンネルで保温する場合、日中35℃以上に
温度を上げないように換気する
発芽●28~30℃ 生育●地温22~25℃
気温●15~30℃

栽培のポイント

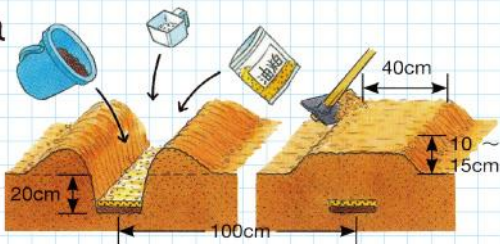
食味はピーマン独特の臭みや苦味がなく、
肉詰めなどの料理がオススメです。どの作物
でも苗作りが非常に重要ですが、元肥や追
肥のやり過ぎは花の着きが悪くなり実が少
くなりますので注意しましょう。上手に栽培
すれば1株につき半年間の長期で100個収穫
が可能です。



しづはた営農経済センター
榮 隆明

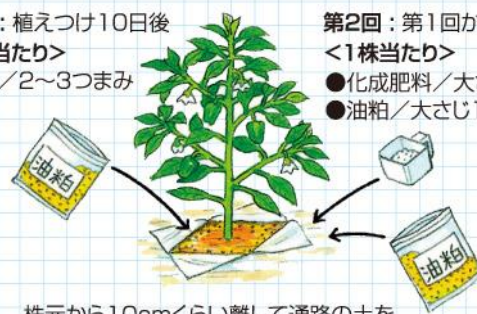
2 元肥入れ

- 溝の長さ1m当たり>
- 油粕/大さじ7杯
- 堆肥/3~4握り
- 化成肥料/大さじ5杯



4 追肥

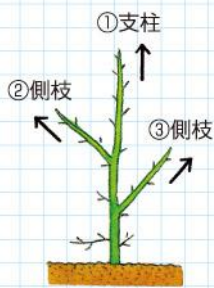
- 第1回：植えつけ10日後
<1株当たり>
●油粕/2~3つまみ
- 第2回：第1回から20日後
<1株当たり>
●化成肥料/大さじ1杯
●油粕/大さじ1杯



株元から10cmくらい離して通路の土を
和らげて畝に寄せあげる

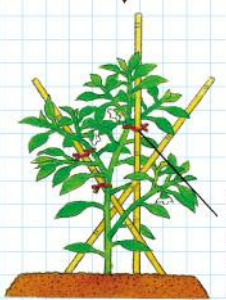
3 整枝・支柱立て

ナスと同じく主枝+側枝+側枝の
3本立てにする



ピーマンは枝が弱く、風で折れ
やすいので、支柱立ては早めに

3本整枝の仕上がり
育つにつれて支柱を
増やし、枝を固定する



誘引
茎が太れるように
ゆとりをもたせて
8の字に縛る

5 収穫



たくさんなりすぎて草勢が弱った
ときは、若どりをして回復させる

下のほうから早く出た
側枝はかき取る

こどもピーマンの栽培カレンダー

	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												

育てるを楽しむ。

家庭菜園

ENJOY the HOME GARDEN



ピーマン(ナス科の一年草、およびその果実。学名: Capsicum annuum L. 'grossum') トウガラシの栽培品種に分類される。

こどもピーマン



暑さ・寒さに強く、たくさん採れる人気の作物

こどもピーマンの歴史
強烈な辛さで有名な青トウガラシのハラペーニョ(ハラペノ)。メキシコが主な生産地ですが、その中から偶然辛いという個性が見つかり、育成をしてこどもピーマンが生まれたと言われています。

こどもピーマンの栄養価
野菜に関する調査の中でピーマンは、常に子供の苦手な野菜の上位に位置しています。しかし、緑黄色野菜として栄養価も高く、子供たちが食べやすいよう調理を工夫しているご家庭も多いと思います。こどもピーマンは、ピーマンやパプリカとは形も味も異なり、肉厚でジュシーさを持っています。また、一般的なピーマンと比べて、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

父ちゃん・母ちゃんは収穫で大忙し!!
2才になった我が子も、この時期は遊ぶのがマンです。
踏ん張りポーズ!!



駿河区中平松 谷口茶豆ちゃん(2歳)

父 徳男さん 母 真弓さん

父 昌巳さん 母 恵さん

葵区下 稲葉晶帆ちゃん(左:7歳) 美帆ちゃん(右:4歳)



「大きくなったら農家やります」★姉
「かんがえちゃうです」★妹

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

今年の静岡茶市場の新茶初取引は、開設以来一番早いとのことですが、
何月何日に行われたのでしょうか?

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25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▶「ブロッコリー」

を 健 や



いつも元気! Q&A

「自律神経をバランスよくしよう」

FILE>>06

最近めまいや動悸があり、自律神経の
バランスを整えるようにいわれました。自律
神経について教えてください。



自律神経とは…

心臓や消化器官などの内臓や血管、内分泌腺などは、自分の意思とは無関係に自律神経が調節しています。自律神経は交感神経と副交感神経がバランスを取り合ってからだの機能を保っています。

◎交感神経の働き



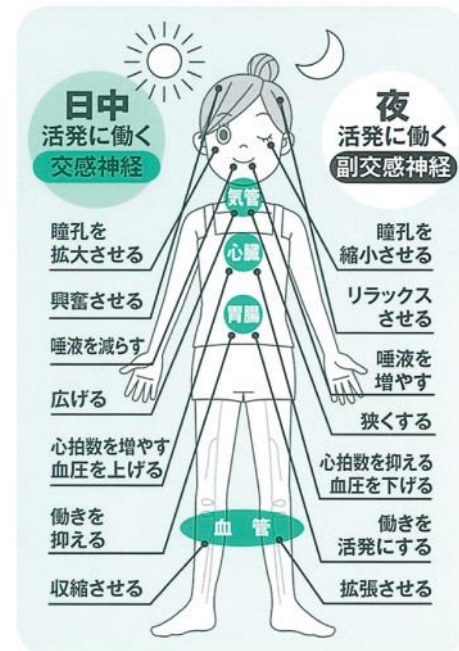
「昼の神経」と呼ばれ昼間、活性化しからだをよく動くように活躍する神経です。交感神経が活発になるとアドレナリンが分泌され、長時間続く感情が不安定になりやすくなります。

◎副交感神経の働き



「夜の神経」とも呼ばれ夜に活性化され、からだの緊張をほぐし休息させるように働く神経です。私たちのからだは交感神経が優位になりやすくてきています。交感神経の興奮状態が続き、二つの神経がうまくいかなくなると偏って自律神経のバランスが崩れるのです。

自律神経の働き



副交感神経の働きをよくする生活習慣

① ゆっくり活動する

ゆっくり歩く、ゆっくり朝を過ごすなど
ゆっくりを意識して行動しましょう。



② 生活リズムを大切に

毎朝同じ時間に起きて、同じ時間に寝る。三食決まった時間にとるなど生活リズムを守りましょう。睡眠不足は自律神経変調の最大の敵です。深呼吸をする、笑顔を作るなども副交感神経の活発化自律神経のバランスを整え、快適な生活を送りましょう。

清水厚生病院 保健師 北川 美明