

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2013 7 Vol.150

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 054-888-8441(直通) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索



特集

抽断
大敵!

～事故事例から学ぶ～
農作業安心・安全講座

2013

Vol.150

20th

<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!



ハムとコーンのクレープで集まってプチパーティ!

材料(1人分)

- ・とうもろこし ……中1/3本
- ・クレープ生地/1枚
- ・レタス/ 1/2枚
- ・ハム/2枚
- ・マヨネーズ/適量

つくりかた

- ① とうもろこしを茹でて、粒にほぐす。
- ② クレープ生地の上1/3を手前側に少し折っておく。
- ③ ②の上半分にレタス、ハム、コーン、マヨネーズの順にのせ、具がこぼれないようにクルクルと巻いて包み込む。

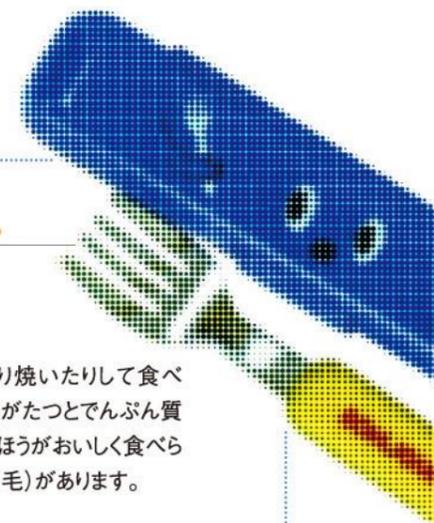
みんな大好き、黄色のプチプチ!

新鮮なほど甘みを楽しめます。

とうもろこし



とうもろこしは、おもに果実の未熟状態を蒸したり焼いたりして食べます。甘みの中心になる糖分はもぎ取った後、時間がたつとでんぷん質に変わってしまうので、できるだけ早く加熱調理したほうがおいしく食べられます。とうもろこしの粒1個にかならず1本の絹糸(毛)があります。





しづおか VIEWS 7 USHIZUMA "Mizube no Gakkou"
美ゆ〜ず

©今年の開校予定などはホームページでご確認ください。
<http://www4.tokai.or.jp/ushizuma/>

うしづま
水辺の楽校



葵区牛妻の安倍川河川敷の「水辺の楽校」

入道雲もくもく、裸足ぴちゃぴちゃ
♪めだかの学校は川のなか〜
そっとのぞいてみてごらん〜♪

最寄りのしづはた支店



LA・渉外担当



CONTENTS

	今月の表紙	2
	しづおかVIEWS 「水辺の楽校」&しづはた支店 JA静岡市	3
	油断 大敵! ~事故事例から学ぶ~	4
	農作業安心・安全講座	
	Hot NEWS&TOPICS	8
	<ul style="list-style-type: none"> JA職員が茶摘み体験 足久保で茶摘み体験ツアー 臨濟寺献茶式 市長が茶工場巡回 八十八夜呈茶サービス 「長田の桃」スタート! 玉川女性部青空市 	
	青壮年部・女性部アクティフレポート	10
	<ul style="list-style-type: none"> 親子かきわ餅作り教室 ゴキブリ団子作り 農業の大切さを知って! みかんラボ3年目の取り組み 	
	TRYぞ・農業	11
	「イチゴ・茶/葵区内牧 九藤祐輔さん」	
	JA SHIZUOKA INFORMATION しづおかinfo	12
	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。家庭菜園 ~ニンジン~	16
	健康情報 いつも元気!Q&A 「口臭予防について」	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 7「とうもろこし」	20

特集

今月の表紙



葵区北
渡辺正之さん(61)
稲作りが中心です。稲作農家の高齢化が進み、耕作依頼が増えています。対策の必要を感じる今日この頃です。



葵区昭府
海野茂行さん・身知子さんのお孫さん
おにぎりが大好きなわすけ
颯介くん(2)



～事故事例から学ぶ～

農作業安心・安全講座

農繁期に入ると作業効率や利便性が高い農業機械を利用する頻度が高くなります。半面、使い方を一歩誤ると重大な事故につながる危険性ははらんでいます。実際の事故事例から学んで、安全確保に努めましょう。

イラスト/服部新一郎



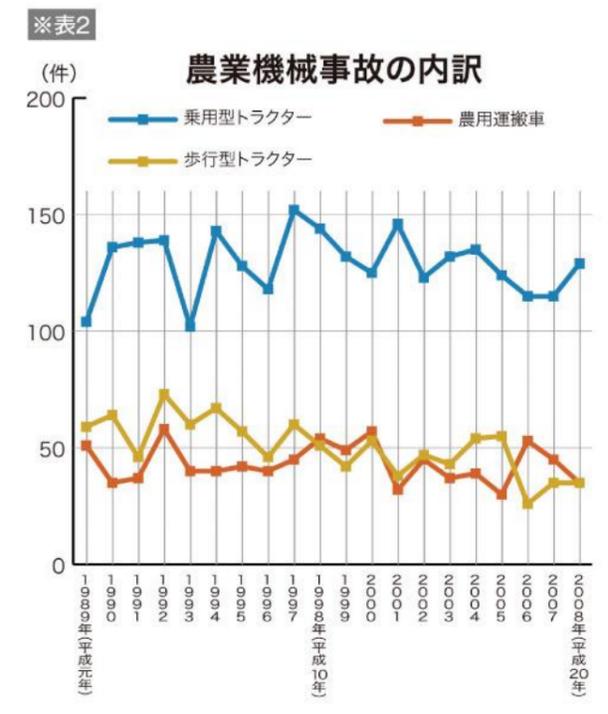
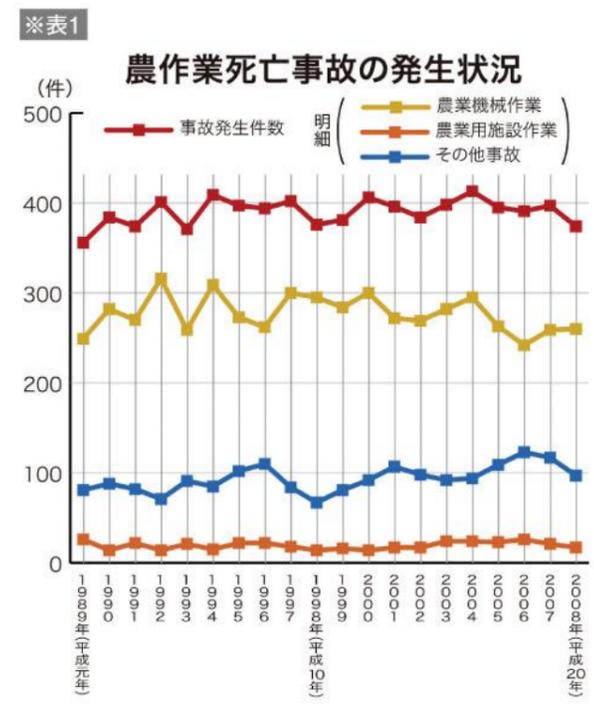
事故事例と防止のポイント

今までに発生した死傷事故のうち、「農作業安全情報センター」(*)に掲載されている事故情報から引用・整理した事例を紹介します。

農作業事故は焦りや油断があれば熟練者でも起り得ます。農業機械は安全鑑定適合機から選定し、運転操作も基本に忠実に気の緩みがないようにしましょう。高齢の方は加齢によりとつさの判断力などの心身機能や体力が低下していることを認識して、より一層余裕を持った農作業を心掛けてください。また、万一に備えて労災保険などの加入をおすすめします。

次のページをご覧ください。

(*)農作業安全情報センター <http://brain.naro.affrc.go.jp/org/brain/anzenweb/>



農作業事故の実態

農作業死亡事故件数は、農業従事者の高齢化が急速に進む中で、毎年約400件前後と横ばいで推移しています。死亡事故のうち、農業機械作業に関わる事故が最も多く、全体の約7割を占めています。また、65歳以上の高齢者の占める割合は7〜8割に達しています。(左ページの※表1)

農業機械別の死亡事故件数は、乗用型トラクターが最も多く、歩行型トラクター1、農用運搬車の3種類で、全体の約7割を占めています。(左ページの※表2)

事故原因では、乗用型トラクターでは「機械の転落・転倒」、農用運搬車では「機械の転落・転倒」、歩行型トラクターでは「挟まれ」「回転部への巻き込まれ」の比率が高くなっています。



STOP! 農作業事故!!

油断大敵!

～事故事例から学ぶ～

農作業安心・安全講座

農作業中の熱中症に注意しましょう!

～熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます～

暑さに体が慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発しています。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。



暑さをしのぐ服装

- 帽子の着用
- 通気性の良い衣類の着用



熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!



水分補給

- こまめな水分補給
- 気温の高い時間は作業をしない
- こまめな休憩

熱中症になりにくい室内環境

- ハウスや畜舎等の換気
- 遮光や断熱材の施工等による温度上昇の防止



事故事例と防止のポイント

乗用型トラクター(転落・転倒)



>>状況・原因
圃場(ぼじょう)作業終了後のあぜ道を走行時、左折したときに用水路に転落し、頭蓋骨を骨折。安全フレームは折り畳んだ状態で、シートベルトを未着用。路肩が見えにくい上に、左折時にブレーキを使用したとき、片ブレーキ状態であったため機体が急旋回し、脱輪したと考えられる。
事故発生年月:2010年6月 70代男性(重傷)

事故防止のポイント

安全フレームを機能させ、シートベルトを必ず着用すること。路上走行時はブレーキを連結すること。路肩を見やすく整備すること。

スピードプレーヤー(転落・転倒)

>>状況・原因
農業散布中、2.5mの斜面から誤って転落し、車両のハンドルと地面の間に挟まれ死亡。ハンドル操作の誤り、ブレーキとアクセルの踏み間違いがあったのではないかと推定される。
事故発生年月:2010年6月 50代男性(死亡)

事故防止のポイント

路肩が不安定な場合は、石積みなどで補強すること。テラス式の走行路では、安定走行のため高い方の路面に溝を掘り車輪案内溝とすること。

歩行型トラクター(回転部への巻き込まれ)

>>状況・原因
作業中、後進時にロータリー爪に巻き込まれ、骨折、裂傷、右足首を切断。後進時に転倒して、衣類がロータリー爪に巻き込まれたなどが考えられる。
事故発生年月:2009年4月 50代男性(重傷)

事故防止のポイント

このトラクターには、手を離すとクラッチレバーが戻って動力が切れる「デッドマン式クラッチ」が備えられていなかった。「デッドマン式クラッチ」を備えた機械であれば、巻き込まれの可能性が低く、より安全性が高い。

刈り払い機(転落)

>>状況・原因
草刈り中に斜面に転落し、肩掛けベルトが何かに引っ掛かり、窒息し死亡。足を滑らせるなどして斜面を滑落したと考えられる。
事故発生年月:2010年7月 60代男性(死亡)

事故防止のポイント

斜面で作業をする際には、履き物には滑り止めを施し、等高線方向に作業を行うこと。斜面での作業を安全にするために、一定間隔で小段を等高線方向に設けておくことが推奨されている。

乗用管理機(巻き込まれ)

>>状況・原因
農業散布中、2.5mの斜面から誤って転落し、車両のハンドルと地面の間に挟まれ死亡。ハンドル操作の誤り、ブレーキとアクセルの踏み間違いがあったのではないかと推定される。
事故発生年月:2010年6月 50代男性(死亡)

事故防止のポイント

路肩が不安定な場合は、石積みなどで補強すること。テラス式の走行路では、安定走行のため高い方の路面に溝を掘り車輪案内溝とすること。

STOP! 農作業事故!!

●市長が茶工場巡回

田辺信宏市長が、管内6工場を激励巡回しました。サランテーパーはたで田辺市長は、青山吉和組合長らと共に、生産者から茶況などを聞きました。田辺市長は、「生産者は、今年で4年連続厳しい状況下で、一番茶を迎えていることがわかった。あらゆる機会を捉え積極的にPRし、販売促進を行っていきたい」と話しました。(5月1日)

茶生産者を激励



●JA職員が茶摘み体験

薬科ブロック管内のJA職員27人が、葵区小瀬戸の森雅章さんの茶園で茶摘みを体験しました。ほとんどの職員は茶摘みの経験がなく、地域特産の本山茶を身近に感じ、PRする目的があります。指導を受けながら収穫した生葉は、製茶され、支店でお客さまにふるまわれました。(4月20日)

徐々に上手になりました



●八十八夜呈茶サービス

新茶シーズン到来を盛り上げ、農業PRと茶生産者の一助になろうと、茶つきり娘姿のJA職員などが八十八夜の呈茶サービスを豊田支店前で行いました。会場には、お茶壺道中で使用される茶かごや用具も展示され、野点の雰囲気の中、じまん市や不動産センター帰りのお客さまなどで賑わいました。(5月2日)

新茶でお客さまをおもてなし



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



●「長田の桃」スタート!

JA静岡市特産「長田の桃」の初出荷が、昨年より10日早く長田支店集出荷場で行われました。昨年は台風直撃の影響で減産しましたが、今年は結実肥大も良好という事です。長田桃生産委員会56人、12haの畑からは、ハウス露地合わせて80tの生産量が見込まれ、東京と名古屋方面の市場に出荷されます。(5月16日)

今年も甘い香りが初出荷



●足久保で茶摘み体験ツアー

お茶発祥の地足久保で「お茶摘み体験ツアー」が、地元で農業を楽しむ会として活動する茶生産者「山彦会」の募集で行われ、10人が参加しました。摘み取り方を聞くと、昼食までに60kgを目標に収穫。製茶工場の見学やお茶の飲み比べ、棚田茶園の散策などを楽しみました。摘み取った生葉は製茶し、後日参加者に送られました。(4月29日)

摘み取り方を確認



●玉川女性部青空市

女性部玉川支部有志12人が、第3金曜日に玉川支店駐車場で青空市(仮称)を開いています。「店舗機能見直しにより来店者が減ってしまっはさみしい、地域と支店を盛り上げようとおしゃべり会のもりで楽しく続けたい」と支部長の長倉佐代子さん。店先にはフキやタラの芽が並び、将来は加工品の販売も行う予定です。(5月18日)

楽しいおしゃべり会の場!



●臨濟寺献茶式

葵区大岩の臨濟寺茶祖堂で、静岡市茶業振興協議会が献茶式を行いました。献茶式では栄西禅師、聖二国師、大応国師の茶祖三國師に新茶をお供えし、感謝の気持ちと共に茶業界の発展を祈願。茶室からお堂まで同協議会の茶つきり娘3人が新茶を運び、中川敏昭会長などが献茶を行いました。また、足久保や蔵野でも献茶式が行われました。(4月30日)

茶祖に新茶を献上



このTRYざ・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。



イチゴのハウスで真剣に作業中の九藤さん

今月はイチゴ・茶を栽培する
葵区内牧
九藤祐輔さん(32)

若いけれど
農業キャリアは
10年以上。

イチゴとお茶を栽培している父・吉夫さんが、体調を崩したのがきっかけで就農して10年以上になります。主に、イチゴ14aと茶120aを栽培して、JAとマルウチ茶農協に出荷しています。父親と一緒に仕事をしていると衝突することもあります。消費者の方に喜んでもらえるものを栽培するための技術を指導してもらっています。

機械をいじることが好きで農機具はもちろん、車やオートバイの整備をしています。仕事を離ればバイクでツーリングに出かけています。



イチゴが一段落すると次は、お茶の最盛期が待っています



親子かしわ餅作り教室 女性部長田支部

5月5日の端午の節句に向け、長田支部の女性部がかしわ餅作り教室を開き、35人の親子が参加しました。上新粉などを混ぜた生地であんこを包むと、蒸す間に色紙でかぶと作りにも挑戦。それぞれのかぶとをかぶり、「もちもちしておいしい!」と出来上がりに満足げな笑顔を見せました。

【5月3日】

ゴキブリ団子作り 女性部大里支部

大里支部の女性部員18人が、ホウ酸入り団子作りを大里支店で行いました。タマネギやホウ酸を混ぜた生地をトレイに流し込んで線を入れ、乾燥後に割って小分けにして使えるように工夫。「ホウ酸を用意すれば、うちにあるもので簡単に出来そう。効果が楽しみ」と期待を話しました。

【5月8日】



農業の大切さを知って! 青壮年部東部ブロック



青壮年部東部ブロック食育班が、市立千代田小学校5年生約140人ともち米の初まき作業を行いました。青壮年部が同小に協力して、例年総合学習で稲の栽培に取り組んでいます。部員達は田植から秋の収穫、餅つきまで一緒に作業を行います。

【5月16日】

みかんラボ3年目の取り組み 青壮年部

柑橘農家の若手後継者でつくる青壮年部みかんラボが、駿河区小坂の実験圃場で病害虫防除のための農薬散布作業を行いました。同ラボは設立3年目。本年度の事業では11人の部員の圃地を巡回してお互いの栽培方法を研究するほか、先進地に視察をする予定です。

【5月21日】





教育資金の一括贈与に係る贈与税の非課税措置について



平成25年4月1日から平成27年12月31日までの間、祖父母等が子や孫等の教育資金に充てるために一括して金銭を贈与し、金融機関に当該子や孫等の名義で新たに開設された口座に預入等された場合、贈与税が非課税(贈与を受ける者1人につき1,500万円まで)となります。

JAバンクでは、本非課税措置に対応する商品の準備を進めております。必要な準備が整い次第、JA店舗等でご案内いたします。

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25年度
JA農業機械大展示会

開催日 ● 7月5日(金)・6日(土)・7日(日)
9:00～16:00 ※7日は15:00まで

会場 ● 吉田公園西側特設会場
(榛原郡吉田町川尻3447-55)

◎中古農機コーナー〔抽選にて販売〕
抽選受付/7月5日(金)・6日(土) 午後2時まで
抽選日時/7月6日(日) 午後2時半から
■刈払機・管理機の農作業安全講習会を連日開催します!

花や野菜の苗作りに花卉育苗施設を活用しませんか?

花卉育苗施設利用募集のお知らせ



育苗ハウスは、自動のミスト灌水で3月は10℃加温し、より有利な苗生産をすることができます。是非ご利用ください。詳細は以下のとおりです。

- 灌水時間：10秒～60秒の間で調整可能 ● 灌水間隔：15分
- 利用料金：【3月】1区画(1.4㎡)で20円/日 1トレイ約125円/1ヶ月
【4月～2月】1区画(1.4㎡)で15円/日 1トレイ約90円/1ヶ月
- 年会費：1,000円 ● 場所：葵区唐瀬3-11-15 花卉センター内にあります。
- その他：育苗管理は利用者によるものです。病害虫防除や肥培管理などは個々行ってください。

お問い合わせ ● JA静岡市花卉センター / TEL.054-248-1713

JA静岡市総合ポイント制度のお知らせ

貯めてお得な♪ポイントカード♪ 会員募集中!

【信用】

定期貯金月末残高
10万円につき1ポイント



【購買】

購買品当用・農業予約取引の
購入金額1,000円(税込)につき
1ポイント



【じまん市】

お買い上げ200円(税込)
につき1ポイント



貯まったポイントは…



自動キャッシュバックや
「じまん市商品券」と
交換できます!
JA POINT CARD

※ポイント付与のタイミングで、ポイント付与日が場合によっては休日・祝日の関係で数日遅れる場合があります。
※皆様に付与されるポイントは、利子所得として20.315%が源泉徴収されたあとのポイントです。
※あさはた北給油所は、総合ポイント制度の対象外です。
※ポイント付JAカード・ポイント専用カードをお持ちのお客さまは、信用・購買・じまん市のポイント付与が受けられます。じまん市ポイントカードをお持ちのお客さまは、じまん市のみのポイント付与が受けられます。
※正組合員・准組合員および同居のご家族の方がご入会いただけます。

◎お申し込み・お問い合わせ・詳しくは、JA静岡市の各支店窓口までどうぞ

上足洗部農会【朝市】



（5月18日）
上足洗部農会が、朝市を開催予定です。朝市は7月20日の開催予定で、同部農会では、管内の無人販売所マップを作成して来店者に配布するなどの活動も行っていきます。



葵区の上足洗部農会が、部農会の活動として朝市を同部農会集荷場で開きました。この取り組みは3年目の活動で今回が7回目。会の活性化と地域住民に喜んでもらうことを目的に、今年度は12月の歳の瀬市などを含め、4回の活動を計画しています。同地区は住宅地で部農会の会員数は32人。11軒の会員が参加して、イチゴやタマネギ、切り花やお茶などの販売をしました。町内会の回覧板や、管轄するJA銭座支店などにポスターを張るなどして周知しています。同支店も出店して購買品のジュースの販売や、TPPを考えるDVDの上映を行いました。

平成25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	¥13,860	11月～2月
		¥16,170	3月以降
崩し再耕	10a	¥11,550	
代かき	10a	¥15,750	
田植	機械植 10a	¥11,550	植付けのみ
苗(箱)	1箱	¥945	培土・初代を含む
病害虫防除(1回)	10a	¥5,250	薬剤代を除く
刈り取り	コンバイン 10a	¥51,975	刈取・乾燥・初摺(玄米運搬は含まない)
	バインダー 10a	¥15,750	結束ひも代含む
脱穀	10a	¥13,860	
乾燥	コンバイン 10a	¥25,935	コンバインによる刈取粉
	仕上げ乾燥 10a	¥5,250	玄米水分概ね18%未満とする。18%以上の場合は割増
初摺	60kg	¥1,155	乾燥よく収穫した粉
玄米運搬	10a	¥2,100	

◎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	

※上記の農業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
根本真也さん
茶

お茶発祥の地、足久保でお茶を作っています。休みの日は海や川で釣りをしたり、ドライブをしたりしています。お茶農家が減っていくなかでお茶の発展に力を入れて頑張っていきたいです。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保 宮川和寛さん です。
宮川さんへ一言◎「これからもよろしく願います。頑張りましょう。」



葵区桂山
諸星はるみさん
野菜

地域の仲間と毎年ひまわりの活動をしています。玉川の山里に大きなひまわりが一斉に咲き、おおぜいの皆さんが見に来てくれ私も元気をもらっています。今年も6月に種をまき、皆さんに喜んでもらえるように頑張っています。色々なイベントにも参加しながら地域の活性化につなげていきたいと思います。

私が次に紹介するのは → 葵区桂山 長倉佐代子さん です。
長倉さんへ一言◎「地域活動、一緒に頑張りましょう。」



葵区田代
白鳥好作さん
茶・ワサビ・シイタケ・野菜

大学卒業後、早いもので34年になります。お茶・椎茸を中心に四季折々収穫する農産物を製造・販売しています。主に店(白鳥園)や朝市でお買い上げいただいております。お客様の「おいしかったです」の一言を励みに、日々がんばっています。

私が次に紹介するのは → 葵区東 森田剛司さん です。
森田さんへ一言◎「無理言って申し訳ありません!」



葵区俵峰
望月泰弘さん
ワサビ・野菜

自然豊かな俵峰でお茶と山葵と共に育てていける農業を考えた時に、俵峰の女性の皆さんと高地を活かしたおいしい野菜を作ろうという事になりました。今、力を合わせて楽しみながらがんばっています。俵峰地区に新しい希望を築いて行きたいと思います。

私が次に紹介するのは → 葵区内牧 海野昌郎さん です。
海野さんへ一言◎「お互いに頑張りましょう!!」

OASIS 読者めーる

先日、平山の方に行くことがありました。たまたま通った茶工場から機械の動いている音と新茶の良い香りがしてきました。ラッキー! なんだか幸せな気持ちになった1日でした。
〈葵区/女性〉

八幡支店が新しくなると、駐車場も広く、入りやすくなりました。
〈浜松市/女性〉

JAで行っていたお葬式に行ってきました。安心してまかせられる感じがしました。
〈葵区/女性〉

RE: これからもご利用者の皆さま方に、満足して頂けるよう誠心誠意努めていきます。



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

年金収入と働き方について

60歳以降も引続き勤めようと考えている方の最大の悩みは、同じ仕事をしているのに60歳を境に収入が60歳前の60〜50%に低下することだと思えます。給料が半分程度になるようでは「退職」を選びたくなるものですが、果たして退職することがよいのでしょうか。健康に自信がない方であれば、致し方ないでしょうが、健康である方は、特別の事情がなければ同じ会社に引き続き勤務することを勧めたいと思います。その理由は、以下の3点です。



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。

- 1 昭和28年4月2日生まれ以降の男性の厚生年金支給開始年齢は、61歳からとなりますが、平成25年4月1日より、高齢者雇用安定法の改正により、厚生年金の支給開始年齢に達するまで希望者全員の雇用が義務付けられました。この法律の施行により働く条件は、以前に比べ多少ともよくなることと思います。他の会社で勤務しても同程度の収入だけしか期待できず、働く条件は厳しいものがあるものと思われれます。
- 2 昭和28年4月2日生まれ以降の男性の厚生年金支給開始年齢は、61歳ですが、一定の条件をクリアすることにより、ハローワークから高齢雇用継続給付として60歳より支給されます。支給額は月額1万〜3万円程度です。60歳以降、低下した給

- 3 また、厚生年金支給開始年齢が、61歳となっても、厚生年金を60歳より繰上げて受給することができ、減額された年金を受給することも可能です。収入減を補うこともできます。60歳以降の加入期間は、加算され、将来厚生年金の加入期間が44年となれば、65歳からの受給する厚生年金を前倒しで受給できることにつながります。

在職中の働き方や年金についてのご質問は、年金アドバイザーを大いに活用してください。適切なアドバイスができると思います。

農産物直売所 いんふお



◎中薬科山里グループ

◎JA中薬支店前での朝市 / 6月・8月・12月の年金受取日
◎薬科都市山村交流センター「わらびこ」/ 3月3日出店
OPEN / 9:00~11:30



取扱商品 田舎ちらし・鳥飯・赤飯・山菜おこわ
きんつば・切り餅・季節の漬物と梅干し

■ わずか5人のグループですが、地元で採れた米を使って4種類のご飯や、くちなし、紫芋、そば粉、よもぎなど自然の材料を使ったきんつばを、焼きながら販売しています。販売所がないので、地元の公共施設「わらびこ」での販売やJA中薬支店前での朝市、産業フェアやJAまつり、その他のイベントにおじゃましています。

畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎北部じまん市 ほくほくキッチン

静岡市葵区北番町86
北部じまん市内
OPEN / 9:30~18:00
盆・年末年始休業

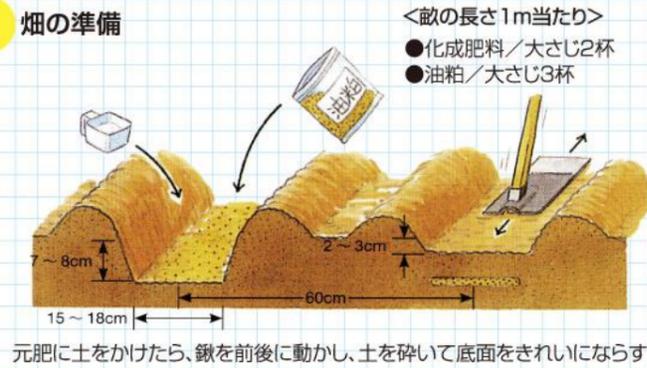


取扱商品 弁当・ごはん類・そうざい全般

■ 私たちのほくほくキッチンもオープンしてから8年目を迎えました。弁当、ごはん類、惣菜など地元で採れたものを使い、安全・安心を合言葉に頑張っています。じまん市内の販売だけでなく、お弁当やオードブルの注文も承っております。私たちは、素材にこだわり、手作りにこだわり、地産地消にこだわります。

私たちがこだわって作っています。

1 畑の準備



2 種まき



3 間引き・除草

初期の生育が遅いので雑草に負けやすい生えたい、こまめに抜き取る

第1回: 草丈4~5cmのころ

第2回: 根が直径5~7mmに太り始めたころ



4 追肥・土寄せ



栽培のポイント

水はけの良い土壌を好みますが、乾燥には弱いのでこまめに灌水を行ってください。特に種まきのあとの乾燥や高温は発芽に影響しますので、種まき後、一週間程度は十分に灌水を行ってください。間引きが遅れて株間が混み合うと根の肥大が遅れ、形が悪くなるので注意しましょう。

美和営農経済センター
川島正史

5 収穫



五寸ニンジン(5寸)は12~13cm、三寸ニンジン(3寸)は8~9cmが標準だが、これにこだわらず逐次収穫し、利用する

育てるを楽しむ。

家庭菜園

ENJOY the HOME GARDEN

ニンジン(人参:植物界被子植物門双子葉植物綱セリ目セリ科ニンジン属) 学名: *Daucus carota* subsp. *sativus*
別名: Carrot(キャロット)、胡蘿蔔(コラウ)

カロテンやビタミンが豊富な緑黄色野菜の代表



ニンジン(人参)の種

栽培の注意

センチュウの被害を受けやすいので、土壌消毒やマリーゴールドなどの対抗植物の作付などで対策しましょう。前作でスイートコーンや豆類を栽培している畑では、特に注意してください。

ニンジン(人参)の栄養価
カロテン(ビタミンA)の含有量は野菜のなかでも屈指で、そのほかビタミンB₁・B₂・Cを含みます。ニンジン(人参)のビタミンAは脂溶性のため、生で食べるよりも油とともに調理した方が効率よく摂取できます。アジア型よりヨーロッパ型の方がビタミンA供給源として優れています。現在市販されているほとんどがヨーロッパ型で、アジア型ではただひとつ「金時ニンジン(別名:京にんじん)」が実用栽培されています。

ニンジン(人参)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		●	●								●	●

※収穫には、11月~12月上旬の「秋どり」と次の年の2月~3月上旬の「春どり」がありますが、種まきは同じ7月上旬です。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

父 耕助さん 母 亜木子さん

葵区新聞 りんたろう
花村倫太郎くん(1歳)



行進じーじ大好き♡鬼ヶ島へ出発だっ!
エイエイオーっ!!



動物が大好きな♡仲良し3姉妹☆☆☆

父 和彦さん 母 恵さん

駿河区泉ヶ谷 ももり
熊ヶ谷桃里ちゃん(中:7歳)
まいな 苺奈ちゃん(左:4歳) ゆずほ 柚穂ちゃん(右:1歳)

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

JA静岡市の基幹作物であるお茶が最盛期を迎え、各地で茶摘みやイベントなどが行われました。それでは、「この日に新茶を飲むと長生きする」とも言われる5月2日は、何の日でしょうか?

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7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。

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。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

5月号オアシスクイズの答え▶「フレッシュ・茶・ルーキー」

いつも元気! Q&A

「口臭予防について」

FILE>>07

Q 以前より口臭が気になり、会話をしている相手も不快な反応をしているようで他人との会話が苦痛になってしまいました。改善方法があれば教えてください。(50歳女性)

A

口臭とは…

口臭は個人差はありますが少なからず誰にもあります。原因としてはにんにくなどの臭いの強い食べ物によるものがありますが、これは時間が経つと消えてしまいます。

◎主な口臭の原因

- 歯周病(歯肉炎)によるもの
一番多い原因といわれ9割以上占めています。
- 食物残渣によるもの
歯磨き不十分で食べかすが虫歯や隙間につまったままだと、細菌が増殖し易くなります。
- 口内の炎症によるもの
口内炎、粘膜の潰瘍などから発せられる臭いです。
- 義歯が原因
入れ歯の手入れが不適切なために汚れが残って細菌が発生します。
- その他の疾患によるもの
胃腸、耳、鼻、呼吸器などの疾患が原因で起こります。



◎口臭の予防法

疾患による場合を除いて以下に予防方法をご紹介します。

- 唾液の分泌を良くして口の中の乾燥を防ぎます。
唾液による口内の自然洗浄が一番有効です。分泌が少ない人は唾液腺や顎下腺のマッサージなどが効果的です。(図1)
- 歯周病予防、虫歯予防にブラッシングや歯茎のマッサージをまめに行いましょう。
定期的に歯科医で検診を受けることも大切です。タングクリーナーにより舌苔の清掃をしましょう。ブラシで擦ると汚れが舌苔に絡み逆効果です。専用のクリーナーをお勧めします。(図2)
- うがいをまめにしましょう。
水でも短時間であれば効果的ですが、市販のうがい薬やお茶はより長く効果が続きます。
これらの予防薬をいろいろと試してみると良いでしょう。但し、気にしすぎてしまう「口臭恐怖症」の場合もありますので、あまり気になる場合は口腔外科などでご相談下さい。

唾液腺マッサージ 図1

- ◎顎下腺のマッサージ
親指を顎の骨の内側にあてゆっくりと押す
- ◎耳下腺のマッサージ
4本の指で上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す



- ◎舌下腺のマッサージ
親指で顎の骨の内側の舌の元あたりをゆっくりと押す



図2

静岡厚生病院 保健師 児玉 美鈴