

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2013 11 Vol.154

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.054-298-8441(直通) ●編集：総務部広報課

JA静岡市

検索

特集 人生の集大成を 考える



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!

♪ ホウレンソウとニンジン の肉巻き ♪ 秋のニコニコ弁当 ▼

材料(1人分)

- ・ホウレンソウ … 1/5袋くらい
- ・豚バラ肉 … 1~2枚
- ・ニンジン … 色味で適量
- ・塩&こしょう … 少々
- ・醤油&みりん … 大さじ1
- ・酒 … 小さじ1



♪ 食欲の秋に
パッチリだね!



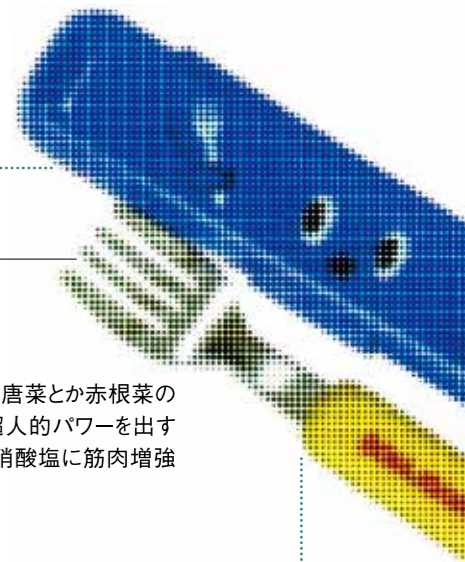
♪ つくりかた

- ① ホウレンソウと細く切ったニンジンをサッと茹で、キッチンペーパーで水気をしっかり取る
- ② ①を肉の幅に合わせて切る
- ③ 塩コショウを振った豚バラ肉の上に2を置きぴったり巻きながら包む
- ④ フライパンに調味料を全て入れタレが良く絡むように肉を焼く(巻いた肉の周りに片栗粉少々をまぶし付けてから焼くとタレが良く絡みます)

ビタミンや鉄分いっぱい!

ホウレンソウ

日本には16世紀中期に中国から東洋種が渡来し、唐菜とか赤根菜の名で各地に広まりました。ホウレンソウを食べると超人的パワーを出すセーラー服姿の男ポパイ、ホウレンソウに含まれる硝酸塩に筋肉増強効果があるといわれています。



C O N T E N T S

| | |
|--|----|
| 今月の表紙 | 2 |
| しずおかVIEWS 中勘助文学記念館「杓子庵」& 服西支店 | 3 |
| JA静岡市やすらぎセンター 葬儀 | 4 |
| 人生の集大成を 考える | 4 |
| Hot NEWS&TOPICS | 8 |
| ・苺委員会通常総会 ・てっぺん静岡茶プロジェクト ・ぶどう園で勉強会 ・合併20周年記念誌が完成 ・レインボーレッド全園果実分析 ・千代田東小親子米作り教室 ・組合員教育文化活動 | 8 |
| 青壮年部・女性部アクティフレポート | 10 |
| ・「つるしびな」教室 ・フレミズ野菜作り教室を開く ・古紙や段ボールがぞくぞくと ・手づくり豆腐体験 | 10 |
| TRY ざ・農業 | 11 |
| 「ミシマサイコ/駿河区小鹿 小鹿共同のみなさん」 | 11 |
| JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo | 12 |
| JAだより「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 ～サトイモ～ | 16 |
| 健康情報 いつも元気! Q&A 「便秘～日常生活で気をつけること」 | 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 11「ハウレンソウ」 | 20 |

特集



初夏のはとりはせはし 苳あむ音
さすらいの 冬はきにけり
葉科の 篠なく風の 音のさびしき

中勘助文学記念館

杓子庵

静岡市葵区新聞1089-120
TEL.(054)277-2970
●開館時間/午前10時～午後5時
●休館日/月曜日(祝日の場合を除く)・祝日の翌日(土・日曜の場合を除く)
年末年始(12月26日から翌年1月5日まで)



最寄りの服西支店

今月の表紙



あさはた蓮根販売委員会 たかし
望月直樹さん(左) 松田 俊さん(右)
部員9名の小さい部会ですが、全量を
じまん市に3月ごろまで出荷します。
あさはた蓮根は、粘りがあってシャッキと
した食感が特徴。

一般的な葬儀の流れ(仏式の例)

1) 逝去 - 病院あるいは自宅や介護施設 -

- 死亡診断書の受け取り ● 葬儀社へ連絡
- ご遺体の移送

2) 寺院への連絡

- ご遺体の安置 枕飾り ● 枕経のお願い
- 日時の打ち合わせ (通夜・出棺・葬儀などのスケジュール)
- 火葬場でのお勤めの確認 ● 神棚封じをする

3) 遺言書等有無の確認

- 遺言状の保管状況により、その時開封できない場合もあるので注意

4) 葬儀の打ち合わせ

《宗旨・宗派などの確認》

● 葬儀内容の決定

- 喪主を決める
- 通夜・葬儀の日時・式場を決める
- 葬儀の規模と予算を決める
- 世話役や主な係を決める
- 遺影写真を決める
- 宗旨の確認



◆ 準備と手配

- 遺影写真 ● 霊柩車・火葬場
- 会葬礼状・お供養品
- お棺・装具一式
- 式場の設営 ● 生花・花輪・供え物の注文
- 通夜ぶるまいの料理・精進落としの料理・引き出物などの手配

5) 諸手続き事項

- 死亡届・(埋)火葬許可証の受け取り・火葬場の手続き

6) 死亡の連絡

- 親戚への連絡 ● 友人や関係先への連絡
- 町内への連絡

7) 納棺

- 時間の確認



8) お通夜の準備

- 祭壇・式場の飾り付けほか

9) お通夜式

10) 式典の準備と確認

11) ご出棺・火葬

- 最寄りの火葬場へ遺体を移送 ● 火葬

12) ご葬儀・告別式・初七日

- 繰り上げ初七日法要

13) 精進落とし

- 払いの会席

14) 忌明け

- 故人が亡くなってから四十九日



※地域によって順番が異なる場合があります。

人生の集大成を
考える

● 葬儀 ●



最近の葬儀は「自宅葬」から会館ホームを利用する葬儀に変わってきています。生活様式、家族構成、地域との関わりの変化などが間接的な理由のひとつではないでしょうか。

「何かあった時は、まかせておけ」という家族や親族の強い絆や信頼関係。おじいちゃん、おばあちゃんに何かあった時も家族や親戚はもちろんのこと、ご近所や地域で面倒を見るといった日常的風景が、ひと昔前なら日本には当たり前のようにありました。

そんな時代から移り変わろうとしている現在、「終活」という言葉も話題になっています。人生の集大成とどのように付き合っていくべきか、考える機会があってもいいのかもしれない。

そこで、一般的な葬儀の流れ(仏式の例)を次のページに表にしました。これだけの項目があることを知っておくことも必要でしょう。



お葬式

マメ知識

葬儀費用の構成

- ① 葬儀施行 葬儀に必要な祭壇や備品、葬儀のサービス
- ② 飲食接待 料理や返礼品など“おもてなし”費用
- ③ 宗教者への謝礼 戒名や読経料
- ④ 車両 霊柩車・送迎バスの費用



葬儀を執り行う機会は一生のうちで数回あるかないかです。葬儀についても葬儀社についても知らないことはかなり。次のページでは、葬儀社であるJA静岡市やすらぎセンターに話を聞きました。

人生の集大成を 考える



やすらぎセンターに質問 Q&A

Q3. お布施の金額が心配になります、相場の金額等あるんですか？
A. 菩提寺があるときは、事前に相談しておくといでしょう。

Q2. 葬儀社は、どこまでをしてくれるのですか？
A. 一般的には、初七日法要までです。実際に弊社が行うのは、事前相談・搬送・見取り(役所への手続き)・枕飾り・納棺・通夜・告別式進行・火葬場案内・初七日法要払い手配・自宅への後飾りなどです。
※打ち合わせで必要な事柄を決めます。

Q1. 病院で亡くなった場合、決めることは？
A. まず、安置先を決めてください。なるべく早くご遺体をご自宅か葬祭場にご帰着しなければなりません。わずかな時間で葬儀をどうするかまで決めなくてはいけないため、前もって家族で話し合うことも大切です。

お葬式への参列は個人差があり、経験を蓄積していくいものです。ここでは、お葬式における様々な悩みや質問について「問」答のQ&A形式で解説します。

Q4. 生きているうちに事前や生前相談が出来る？

A. やすらぎセンターで「葬儀事前相談」の受付をしています。葬儀費用が気になる方やいざという時に何をしたらよいか、そのほか疑問や不安をお持ちの方は、ご相談ください。

◎事前相談受付
(株)JA静岡市やすらぎセンター
フリーダイヤル 0120-48-6201
受付時間：午前9時～午後4時
曜日不問



Q5. 葬儀とマナーについて詳しく知りたいのですが？

A. やすらぎセンターで「葬儀前準備と安心の本」をご用意されています。また、JA静岡市ホームページで詳細をご案内しています。

◎JA静岡市ホームページサービス
↓やすらぎセンター



まごころのお手伝いを。

代表取締役社長
伊藤輝夫



弊社は、平成20年10月、JA静岡市の葬祭関連事業を専門に取り扱う会社として発足致しました。JAの相互扶助の精神で組合員・地域住民の皆さまの葬祭関連事業に連携するくらしの総合的な支援と、まごころのお手伝いを理念とした葬祭サービスを基本とし、日々活動致しております。

弊社のホール施設はホール千代田、ホール長田の2ヶ所を運営しています。いずれも式場は1会場での他の葬家と顔合わせする事もなく使用して頂ける配慮もしております。

弊社は、組合員の皆さま、地域住民の皆さまから「JAにお願ひしてよかった」とご満足いただけるよう、まごころを込めてのお手伝いを役員・従業員ひとりひとりが心がけております。



JA静岡市やすらぎセンター



JAやすらぎホール千代田 JAやすらぎホール長田



やすらぎ会員様に特典を設けております

- ① 祭壇等の葬儀費用を7%値引き(一部商品を除く)
- ② 葬儀後に担当者が忌明けまでの説明に訪問
- ③ 葬儀の事前相談、法事等仏事に関する相談
- ④ 葬儀施行後、相続・年金等に関する相談、または専門家への紹介

～もしもの時の、備えに～

JA静岡市各支店で「やすらぎ定期積金」「やすらぎ定期貯金」契約の方が会員となります。

- やすらぎ定期積金・・・契約額18万円以上 期間2年以上
 - やすらぎ定期貯金・・・契約額50万円以上 期間1年以上
- 契約者及び同居の家族でやすらぎセンターで葬儀を賜った場合・会員資格は契約期間中とします。

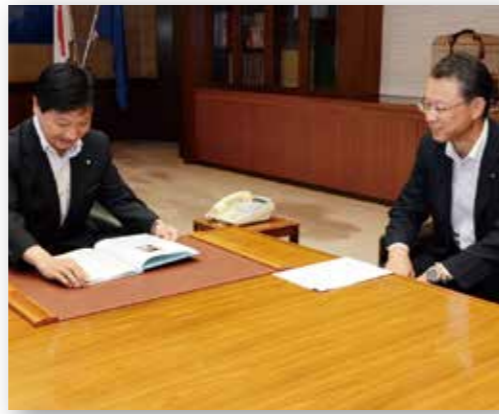
会員募集

●合併20周年記念誌が完成

合併20周年を迎え、今までのあゆみや組合員組織などを掲載した記念誌「JA静岡市20年のあゆみ」が刊行され、当JA青山組合長が田辺信宏静岡市長に完成を報告しました。田辺市長は「今後も行政とJAが連携して農業振興につとめていきたい」と話しました。記念誌は組合員や各支店に配布されています。

(9月6日)

静岡市長に報告



●苺委員会通常総会

苺委員会通常総会では、当年度産が目揃え会などにおいて着色基準変更の徹底などに取組んだ結果、前年対比103%の数量が出荷されたことを報告しました。また、品評会での成績優秀者の表彰が行われました。

(8月20日)

成績優秀者を表彰



●レインボーレッド全園果実分析

キウイフルーツ委員会は、あさはた共選場で管内31園地のサンプルを持ち寄り、JA担当職員が着色や糖度などを検査しました。分析の結果、JA担当職員は「例年に比べて糖度上昇が早く、5日程度早い収穫になる見込み。作柄は、大きな災害も無く、着果も多い。少し玉が小さいが今年産は今までで1番の出荷量が予想される」と話しました。

過去最高の出荷量を予想

(9月9日)



●千代田東小親子米作り教室

収穫を迎える稲を鳥獣被害から守ろうと、市立千代田東小児童と家族30人が同小教室でかかし作りに挑戦しました。食育活動「親子米作り教室」の一環で、同小PTAと同地区社会福祉協議会が行っています。参加者は、各家庭から持ち寄った布やCDなどを加工して思い思いのかかしを作り、同教室が栽培する田に設置しました。

(9月11日)

かかし作りに挑戦!



●てっぺん静岡茶プロジェクト

管内茶生産者と市内茶商が、静岡市茶振興協議会の協力により「てっぺん静岡茶プロジェクト」を組織し、7月27日富士山に登頂しました。同メンバーは市役所を訪れ、山頂の神社に静岡茶を奉納したことや、呈茶PRを実施した活動を田辺信宏静岡市長に報告しました。

(8月21日)

市長に活動報告



気象予報士を講師に

●組合員教育文化活動

当JAの教育文化活動として「気象情報研修会」が本店で開かれ、気象予報士の三ヶ尻知子さんが講演を行いました。青壮年部員など50人が参加し、予報技術や気象の変化についての説明を聞き、今回のテーマは、部員からの要望と農産物に対する影響を考えて決められました。

(9月12日)



もっと地域のことを知ろう

女性部しづはた支部の有志で組織する「なでしこクラブ」が、深井敏弘さんのブドウ園で勉強会を兼ねてオープン準備を行いました。同クラブでは、自分の作っている作物以外のこと、自分の住んでいる地域以外のことを知ろうと、3年前から活動。今回は、ピオーネの袋はずしや発送用ダンボールの箱などを作りました。

(9月2日)

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。



作業に取り組む皆さん。今年は出来がよく収穫が楽しみだそうです。

まだはじめて2年目ですが、4人で協力して栽培を楽しんでいます。

今月はミシマサイコを栽培する

駿河区小鹿
小鹿共同のみなさん



●ミシマサイコとは
乱獲されて少なくなった薬草で、肝機能を促進するとされる生薬のひとつです。



生薬となるミシマサイコの根。収穫時には、この倍くらいの大きさになります。

小鹿共同製茶組合に所属する青島功さん・山村光雄さん・南條康弘さん・南條弘祐さんはそれぞれお茶や米、野菜などを南部で栽培しています。ミシマサイコはJA静岡市の奨励薬草であり、茶の補完作物の一環として育て始めました。栽培面積は2aで、2年目の栽培になります。

ミシマサイコの栽培は、大きな機械がなくてもでき、肥料が少なくすむところがメリットですが、収穫した根を洗うなど細かい処理作業が多いのが大変です。登録農業が少なく、納品先からもあまり農業を使わないと言われており、虫の発生には気を使っています。

今年は雨が少なく天気が良かったため、害虫や病気も少なく、昨年よりもいい出来になりそうで、11月の収穫が楽しみです。まだ2回目ですが、収穫高なども安定しませんが、徐々に栽培面積を増やしていき、将来はお茶くらいの面積にしたいです。



青壮年部・女性部アクティブレポート



「つるしびな」教室 女性部南部ブロック



南部ブロック女性部のカルチャー教室の1つ「つるしびな」教室が今年度も始まりました。部員たちは2年から12年の経験年数に応じて、ぞうりや鯛などをちりめんで作成。同ブロック内でも違う地域の人と仲良くなれるのも魅力で、「同じものを作っても、布や柄も違うし、どこか作った人に似て楽しい」と話しました。

【9月4日】

公開講座野菜作り教室 女性部フレッシュミズ

女性部フレッシュミズが、長田支店で公開講座「野菜作り教室」を行いました。参加した9人は堀川職員の指導を受けながら、プランターに茎ブロッコリー、バジル、パセリなどの苗を植えました。梶山裕佳子代表は「講義の説明が判り易くて大変良かった。また、仲間も募集中なので気楽に声をかけてください」と話しました。

【9月5日】



古紙や段ボールがぞくぞくと 女性部長田ブロック



長田ブロック女性部は資源を活用しようと部員に声をかけ、長田支店駐車場で廃品回収を行いました。約3tの古新聞や雑誌、アルミ缶や段ボールがぞくぞくと持ち込まれ、分別整理されました。この事業は年間行事として3回予定され、収益金は同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。

【9月6日】

手づくり豆腐体験 青壮年部ウィークエンドアグリ

農業体験事業ウィークエンドアグリが開かれ、独身部員と女性24人が参加して『手作り豆腐体験』に挑戦しました。本店調理室に大豆と50kgの摘果ミカンが用意され、豆腐作りとミカンジュース作りを行いました。豆腐作りではアクを取り除くことに苦労しましたが、試食では「さわやかな旨み!」と上々の評判でした。

【9月8日】



JA自動車共済掛金引き上げのお知らせ



JA共済では、平成25年10月以降を共済期間の初日として契約の掛金を見直しさせていただいております。なお、共済掛金率の見直しは、ご契約内容によって異なります。

◎詳しくはご契約の支店窓口にお問い合わせ下さい。

秋の農作業安全運動(静岡県)

▶▶▶実施中

秋の農繁期を迎え、農業機械を利用する作業が多くなります。農作業事故の多くが単純なミスによるもので、注意すれば防ぐことができます。安全意識を向上させて、安全に農作業に取り組みましょう。



安全な農作業のための★★★★チェックポイント

★農業機械の管理・利用は適切に行いましょう

★適度の休息をとりましょう

★小型の機械でも油断大敵

★すべての農作業に危険が伴うと認識しましょう

JA静岡市 総合ポイント制度 **カウゴン貯めて♪ウキウキ使う♪**

ポイントカードでにっこり♪

「JA静岡市の定期貯金」には「ポイント」が付きます!

JA静岡市の定期貯金には金利に加えて「ポイントが付く」ことをご存知ですか? **入会金・年会費無料**※で、ご登録は簡単です!ご登録後は定期貯金残高に対して毎月自動的にポイントが付与され、貯まったポイントは自動キャッシュバックで簡単にお受け取りできます。詳しい付与・還元基準およびその他詳細につきましては、各支店にお問い合わせください。またはJA静岡市ホームページでもご確認いただけます。 ※ポイント付JAカードはJAカード会員規約に準じて別途年会費が必要です。

ぜひ総合ポイントカードをご利用ください!

部農会活動



南部ブロックは8月22日TPP参加でどうなる日本農業をテーマに、48人が参加して部農会長研修会を開きました。講師に日本農業新聞記者高味潤也さんを招き、21分野の交渉内容や今後のTPP交渉で参加が決まるとどんなことが心配されるか? などについて説明を受けました。参加した会長たちは、懸念される問題や国内農業に及ぼす影響について熱心に話を聞きました。

TPPを考える



平成25年度 JA静岡市農業祭のご案内



| No. | 開催日 | 支店名 | 開催場所 | 開催時間 | 雨天 |
|-----|--------------------|-----------|-----------|---------------------------------|----|
| ① | 10月26日(土) | 久能支店 | 久能支店 | 9:00~12:00 | — |
| ② | 11月 2日(土) | 長田・丸子支店 | 長田支店 | 9:00~13:00 | — |
| ③ | 11月 3日(日) | 井川支店 | 井川小学校体育館 | 8:00~12:00 | 決行 |
| ④ | 11月 3日(日) | 大河内支店 | 真富士の里グランド | 9:00~13:00 | 決行 |
| ⑤ | 11月 9日(土) | 美和支店 | 美和支店 | 8:00~13:00 | 決行 |
| ⑥ | 11月10日(日) | 玉川支店 | 玉川小学校グランド | 10:00~13:00 | — |
| ⑦ | 11月10日(日) | 清沢支店 | 清沢小学校 | 8:15~14:30 | — |
| ⑧ | 11月16日(土) | 藁科支店 | 中藁支店 | 9:00~13:00 | 決行 |
| ⑨ | 11月16日(土) | 豊田支店 | 豊田支店 | 9:00~12:00 | 決行 |
| ⑩ | 11月17日(日) | 梅ヶ島支店 | 梅ヶ島小中学校 | 9:30~14:00 | — |
| ⑪ | 11月23日(土祝) | 西奈支店 | 西奈支店 | 9:00~13:00 | — |
| ⑫ | 11月23日(土祝) | 東豊田支店 | 東豊田支店 | 9:00~12:00 | — |
| ⑬ | 11月23日(土祝) | 安東支店 | 安東支店 | 9:00~12:00 | 決行 |
| ⑭ | 11月24日(日) | 大川支店 | 大川中学校 | 9:00~13:30 | 決行 |
| ⑮ | 11月30日(土)~12月1日(日) | 産業フェア2013 | ツインメッセ静岡 | 30日/9:30~17:00 1日/9:30~16:00 | 決行 |
| ⑯ | 12月 1日(日) | 千代田支店 | 千代田支店 | 9:00~13:00 | 決行 |
| ⑰ | 12月 7日(土) | しづはた支店 | しづはた支店 | 9:00~12:00 | — |
| ⑱ | 12月 8日(日) | あさはた支店 | あさはた支店 | 9:00~12:30 | 決行 |



遊びに来てね!





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?!



葵区谷津
望月広輝さん
茶

お茶に携わり6年になります。まだまだ覚えなければならぬ事が沢山ありますが、より良いお茶を作って皆様に喜んでもらえるよう頑張っており取り組んでいきたいです。

私が次に紹介するのは → 葵区新聞 野崎昭秀さん です。
野崎さんへ一言◎「また一緒に飲みましょう!!」



駿河区根古屋
川島伊都子さん
苺・胡瓜 他

我が家は、苺専業農家を営んでいます。オフは胡瓜等野菜をじまん市に出荷しています。日々、忙しく働いていますが、年1~2回の小旅行や大好きなカラオケ、映画鑑賞でストレス解消しています。

私が次に紹介するのは → 葵区瀬名 藤巻雅子さん です。
藤巻さんへ一言◎「暑い中での収穫、ご苦労様。お互いに頑張りましょうね」



葵区池ヶ谷
藤浪弘樹さん
ミカン・米

柑橘・米の栽培をしています。また、青壮年部活動に参加してウィークエンドアグリや小学校などの食育活動にも参加しています。多くの仲間と色々な経験が出来て楽しいです。

私が次に紹介するのは → 駿河区丸子 巻本真栄さん です。
巻本さんへ一言◎「アグリ頑張ろう!!」



葵区足久保奥組
佐藤幸雄さん
茶

自園自製と数軒の買葉を行う茶の専業農家です。茶以外には収入がまったく無いので、ここ数年の茶況には大変厳しいものがありますが、ここはもう少しふんばってみようかと思っています。

私が次に紹介するのは → 葵区大沢 白鳥達男さん です。
白鳥さんへ一言◎「喪が明けて、縁側カフェを始めたら行かせてもらいます」



OASIS 読者めーる

- 第2のおいちゃん、おばあちゃんの家のような「おおさわ縁側カフェ」に行くと、季節の空気とお茶、おしゃべりを楽しんでみてください。
- 「おおさわ縁側カフェ」魅力です。子どもも頃住んでいた山中の村のことを思い出しました。秋の里も素敵だろなあ... 行きたい!
- 〈埼玉県/女性/55歳〉
- 8月号特集「おおさわ縁側カフェ」へのお便りが多数寄せられました。爽やかな空気の中でのお茶や、季節のお茶うけ、ゆつたりとした気持ちで会話する時間は格別です! 秋の行楽シーズンにもぜひ行ってみたいですね。
- ホットニュース&トピックス いつも楽しみに読ませてもらっています。予定のイベント等もあれば良いのですが。
- 〈葵区/男性/70歳〉
- いつもオアシスをご覧ください。ありがとうございます。今後の予定などは12・13ページの「しずおかinfo」に掲載しています。今月号では、今秋行われる管内のJAまつりスケジュールもありますので、ぜひご来場ください!

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。



遺産相続
あれこれ
その1

生活に役立つ情報

●生前の準備が重要
法律相談には、様々なご相談が寄せられてきますが、その中でも多いのが相続に関する事です。「うちの家族は仲がいいから大丈夫」「みんな分かっているはずだ」と思っている方も、兄弟間のちょっとした行き違いで大きなトラブルに発展することもあります。



弁護士 山本正幸

また、亡くなった方の希望とは全くかけ離れた遺産分割になる場合もありえます。法定相続人がいない場合には遺産は原則として国庫に入ってしまう。将来、ご自分の相続人が争わないようにするために、希望に沿った遺産分けを実現するためには、生前にきちんとした準備と対処しておくことです。私のこれまでの業務経験から、相続に関係する法律制度の活用をご紹介します。

●遺言と生前贈与
民法では「法定相続分」というものが定められていますが、これはあくまで、遺言がなく、相続人間での遺産分割がどうしてもまとまらないときに、裁判所が判断して最終決着する時の基準です。一代で築きあげ、または先祖から受け継いだ財産ですから、原則的には遺産を遺す人が自由に決めることができます。

●自分の希望をきちんと考えること
遺言や生前贈与などを決めるにあたっては、自分の財産をどのようにしたのかきちんと考えることが重要です。まずは自分の財産の概要を作ってみましょう。そして、自分の希望をよく考えたうえで、専門家に相談してみるとよいでしょう。これは家の財産を守る目的もありますが、遺された家族への思いやりにもなります。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎大川加工センター

JA大川支店と坂ノ上倉庫前の2か所
OPEN/9月~4月の第1・3土曜日
10:00~12:00

取扱商品
大判焼き・漬物(冬季は赤カブ)
ごはん類・こんにゃく・餅・菓子
年末には「大川発・自然のおくりもの」



■朝晩の寒さが感じられる頃になると、大川では赤かぶの漬け込みが始まります。地元で採れた赤かぶを、どこの台所にもあるごく普通の調味料だけでいいに漬けていきます。きれいな赤色は自然の赤です。11月下旬からは「自然のおくりもの」として大川の産物と共に全国へ発送しています。

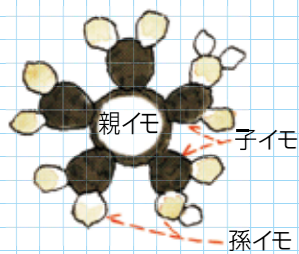
味自慢の赤かぶの漬け物をぜひ!

長田営農経済センター
池田里奈

● 収穫

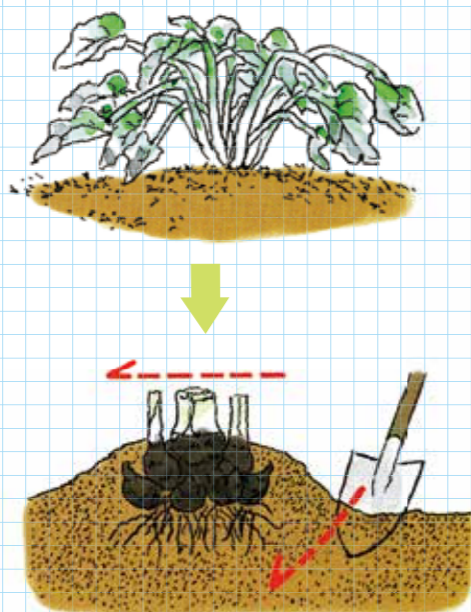
10月中旬から収穫できます。葉や茎が枯れてきたら刈取り、株の周囲からスコップやくわでいねいに掘り起こして収穫します。

★11月初旬までは親イモが食べられますが、それ以後はカリカリして食感が悪くなります。



■ サトイモの増え方

親イモのまわりに子イモ、その先に孫イモがついて増えていきます。



作業のポイント

サトイモの貯蔵適温は7～10℃で、5℃以下になると腐敗しやすくなるので、サトイモの掘取りは初霜の降りる前、晴天日の土がよく乾いたときに行いましょう。また、腐敗を防ぐために、株を十分に乾燥させてから貯蔵してください。種芋は、表面に傷があるもの・腐敗しているもの・軟らかいものは避けましょう。また、芽出しをしてから植えると、早く収穫ができますよ。

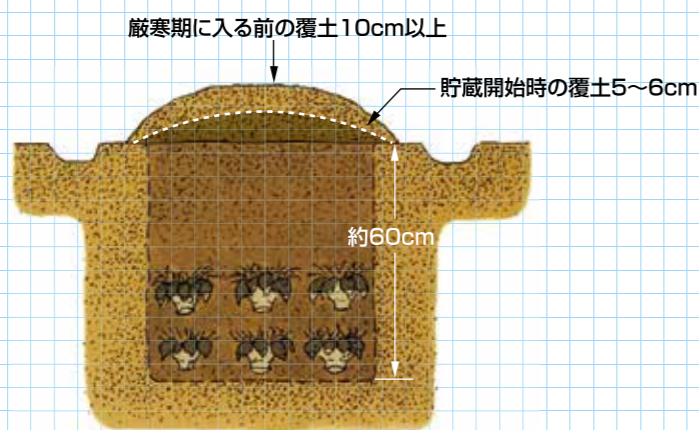
サトイモの栽培カレンダー

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| 植えつけ | ● | ● | | | | | ● | | | | | |
| 収穫 | | | | | | | | | | | | ● |

● 保存

親イモ、子イモ、孫イモは新聞紙に包んで段ボール箱に入れて保存します。低温では味が落ちるので、気を付けましょう。

長期保存の場合は、掘った親イモと子イモは離さないでおきます。深さ約60cmの大きい穴を掘り、イモの茎の部分を下に向けて土に埋めます。雨水が入らないように注意しましょう。こうしておくと、翌春まで収穫時と同じおいしさで保存できます。種イモとして使う場合も同じように保存すると良いでしょう。



サトイモ(里芋:植物界被子植物門単子葉植物綱サトイモ目サトイモ科サトイモ属) 学名: Colocasia esculenta



サトイモ



煮てよし、揚げてよし、炒めてよし! ねっとりとした食感が魅力の秋の実り

サトイモの歴史
稲作文化以前の縄文時代に日本に渡来したとされ、実は米よりも歴史のある作物です。山野に自生するヤマイモに対して、里で栽培されるのでサトイモと呼ばれます。子イモがたくさん増えることから、子孫繁栄の象徴としてお正月やお祝い事などのハレの料理にも使われます。

サトイモの栄養
サトイモの特徴は独特のぬめりですが、これはムチンという成分で、胃の粘膜を潤して保護したり、肝臓や腎臓の機能を高める作用があるといわれます。細胞を活性化し老化防止に役立つほか、消化を促し便秘を改善するなどのさまざまな効果が期待できます。調理の際にぬめりを洗いすぎないことが効率的に効果を得るポイントです。

また、イモ類の中でもカリウムの含有量が多めで、血圧を下げる、筋肉の収縮を円滑にするなどの作用が期待できます。

サトイモのコロッケ

[調理時間 30分]



■材料(4人分)

- ・サトイモ: 5~6個(600g)
- ・塩: 小さじ1/4
- ・鶏ひき肉: 150g
- ・ネギ: 1/2
- ・本しょうが: 1かけ(10g)
- ・塩: 少々 ・こしょう: 少々
- ・サラダ油: 大さじ1/2

(衣)

- ・小麦粉: 大さじ2
- ・卵水: 溶き卵1/2個分+水大さじ1
- ・パン粉: 30g ・揚げ油: 適量

■作り方(1人分411kcal)

- ①サトイモは洗って、泥を落とします。皮付きのままラップで包み、電子レンジ(500W)で8~10分加熱し、熱いうちに皮をむき、フォークで粗くつぶします。塩小さじ1/4を混ぜます。
- ②ネギはみじん切りにし、しょうがは皮付きのまま、すりおろして汁を絞ります。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、肉をバラバラになるまで炒めます。火を止め、②を加えて混ぜ、塩、こしょうで調味します。①に混ぜ、8等分して丸めます。溶き卵に水を加えて混ぜ、卵水を作ります。衣を順に付けます。
- ④揚げ油を中温(160~170度)に熱し、③を2~3分揚げます。



なかよし3人組、元気に大きくな〜れ！！



駿河区下川原 鷺巣水璃ちゃん(左:9歳)
萩原快斗くん(中:2歳) 鷺巣光翔くん(右:7歳)

鷺巣 博さんの孫

伊藤 肇さんの孫

葵区瀬名川 伊藤 蒼くん(3歳)



けんき、げんき。このおじいちゃん、おばあちゃん、インサナ❤️



今月の特集に掲載されている、JA静岡市の子会社で葬儀関係を専門に運営をしている会社の名称は?

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25年11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、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。

9月号オアシスクイズの答え▶『大沢地区』



いつも元気! Q&A

「便秘～日常生活で気をつけること」

FILE>>11

毎日、便秘で悩んでいます。日常生活で気をつけることを、教えてください。

A

便秘とは…

便秘とは、「便が硬い」「便の出が悪い」「便が残っている感じがする」などの症状があり、日常生活に支障をきたしている場合があります。

便秘には生活習慣が原因で起きる機能的便秘と、大腸などの疾患による器質性便秘があります。

機能的便秘は腸の動きが低下して起きるもので、不規則な食生活・食物繊維不足・運動不足・ストレス・水分不足・年齢や環境の変化・妊娠などの様々な要因により起こるといわれています。



機能的便秘を改善するためには

① 規則正しい食生活を行いましょう。

ダイエットなどで食事をしっかり摂らなかったり、また朝食を抜いたりする生活は、朝の排便習慣の機会がなくなってしまうと同時に、よい便が作られなくなってしまいます。必ず朝食はしっかり摂り、ダイエットなどの偏食には気をつけましょう。

② 食物繊維を積極的に摂りましょう。

穀類(玄米・雑穀など)、豆類(大豆・小豆など)、野菜(ごぼう・大根など)、果物類(バナナ・りんごなど)、いも類(さつまいも・ジャガイモなど)、海藻類、きのこ類などを摂りましょう。また腸内環境に重要な働きをする腸内細菌のバランスをよくする食品として、乳酸菌を多く含んだヨーグルトや納豆などもお勧めです。

③ ウォーキングや体操をしましょう。

腹筋を使うことで、腸の刺激を受けて蠕動運動が活発になり、便意を引き起こし便が出やすくなるといわれています。運動不足にならないように、特に腹筋などを鍛える運動をお勧めします。またお腹の周りを「の」の字を書くようにマッサージすることで、腸の動きを活発にすることができますので効果的です。

④ 便意を感じた時には、すぐにトイレに行きましょう。

せっかく便が出そうになったのに出る機会を逃してしまうと余計に便秘をすすめてしまいます。我慢をせずトイレに行くことをお勧めします。

⑤ 水分をしっかり摂りましょう。

水分を取ることで便が硬くなることを防ぐことができます。朝起きがけに排便を促すために、一杯の水(牛乳)を飲むと腸を刺激することができ、また朝の排便の機会を作りことも効果的です。



最後に、ひどい便秘や下痢を繰り返したり、血便が出たりなどの他の症状が現れる場合は、大腸の疾患など器質性便秘が考えられますので、早めに病院の受診をお勧めします。便秘は生活習慣の乱れが原因で起きるものが多いので、自分の生活習慣を見直し、快食・快便で快適な生活を送りましょう。

静岡厚生病院 保健師 加瀬澤美代子