

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2013 12 Vol.155

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

拝啓、 読者のあなたへ

～ JA静岡市より、感謝をこめて



2013

12

Vol.155

<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！



♪
バターで炒めてちょこっとあんかけ♪
サトイモボール

♪
コロッと
とっても
おいしいよ!

☆赤いサトイモの皮を剥き、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジであたためる。(600wで4分くらい、竹串がスッと通るくらいの固さに)

♪ 作りかた

- ① サトイモの皮を剥き、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジであたためる。(600wで4分くらい、竹串がスッと通るくらいの固さに)
- ② 柔らかくなったサトイモに塩少々と片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに適量バターを入れ、②のサトイモを軽く焼く。
- ④ 調味料を入れ、コッテリと味が絡むように炒める。
- ⑤ 最後にパセリを散らして彩りをつける。

材料(1人分)

- ・サトイモ … 2～3個(小さめのもの)
- ・片栗粉 … 少々
- ・バター … 適量
- ・塩&こしょう … 少々
- ・醤油&みりん … 各大さじ2
- ・砂糖(好みで) … 少々



©よい食P

稲よりも古くから食べられている野菜

サトイモ



サトイモの芋は茎が肥大したもので、株の中心に大きな親芋があります。子・孫芋を利用するもの、親・子芋ともに利用するもの、親芋だけを利用するもの、葉柄を利用するものに分けられます。旬は秋ですが、5～7月を除けば1年中市場に出回っています。



駿河区根古屋 〈国宝〉久能山東照宮 社殿

1159段、登り切ったところに「国宝 久能山東照宮、汗をふきふき、「いちいちごころうさん」

久能山東照宮



最寄りの久能支店

C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS 国宝「久能山東照宮」&久能支店	3
拝啓、読者のあなたへ ～ JA静岡市より、感謝をこめて	4
Hot NEWS&TOPICS ・人形供養祭 ・麻機レンコンの季節到来! ・ほんやまじねんじょ初出荷 ・静岡市にカープミラーを贈呈 ・西奈支店/しづはたじまん市起工式 ・政策要請書を静岡市に提出 ・レインボーレッド初出荷	8
青壮年部・女性部アクティフレポート ・ダイコンの種まき ・地元のお米について学ぼう♪ ・サツマイモ掘り出し ・お米をもっと食べよう!	10
TRY ざ・農業 「青トウガラシ/葵区南 杉山芳則さん」	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 ～番外編 土作り～	16
健康情報 いつも元気!Q&A 「寒さ・冷え性対策」	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 12「サトイモ」	20

特集

今月の表紙



駿河区小坂
佐野 實さん(78:右) エミさん(77:左)
結婚して55年、8人の大家族。4人の孫に囲まれて楽しく過ごしています。孫の成長、たのしみでもあり、さみしくもあり。

拝啓、 読者のあなたへ



**この1年間でいただいた
おたよりは3000通以上！**

広報課に届くおたよりには、広報誌『オアシス』や、新聞折り込みで配るコミュニティ誌『食のおあしす』のもの、ホームページからのお問い合わせなどがあります。昨年9月からは20周年記念事業として『しずおかの食と農』シリーズ(※)を新聞に掲載したこともあり、この1年間はいつもの以上に多い、3104通のおたよりをいただきました。

※管内の農産物などを紹介。バックナンバーはホームページからみることができます。トップページ↓営業↓新聞広告↓しずおかの食と農

ハガキや応募用紙でのおたよりが大部分を占めていますが、オアシスのリニューアル以後は、メールでのおたよりも増えてきています。また、管内の方からだけでなく、市外・県外から届くことも。もっともたくさんの方に、地域が誇る農畜産物たちやJA静岡市の魅力が伝わるような情報発信を行っていきます。



JA静岡市より、感謝をこめて



こんにちは。朝夕冷え込む季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

広報課には、毎日のように皆さまからのハガキやメールが届きます。そのうちのいくつかは『OASIS読者メール』コーナーでもご紹介・返信していますが、毎度頭を悩ませているのが「スペースが足りない！」とごうとうと。

今回の特集では、JA静岡市から皆さまへの返信として、皆さまからのおたよりを紹介しながら、よくいただくご質問にもお答えします！

**こんなおたよりを
いただきます**



おたよりの内容はというと、クイズの解答やご意見・ご要望、ファーマーズマーケットじまん市についてなどさまざまですが、なかでも最も多いのは発行誌へのもの。オアシス特集への感想や、生産者への応援の言葉、紹介した地元農産物への思い出を教えてください方もいます。また、「家庭菜園のページが参考になりました」など、お役に立てたことがわかる嬉しいおたよりもあります。

嬉しいといえば、支店や役員などへの「ありがとう」やお褒めの言葉もいただきます。皆さまからの「サンキューレター」は全店で共有し、役職員の励みになっています。

受け付けたご意見・ご要望、お問い合わせなどは、関連部署に引き継ぎます。その内容によって、返信や検討などの対応をしています。

～ JA静岡市より、感謝をこめて

拝啓、 読者のあなたへ

私たちJA静岡市にとって、事業をすすめるに情報発信したりしていく上で、皆さまからの声は言うまでもなくとても重要なもの。厳しいご意見に気付かされることや、感謝の言葉に励まされることばかりで、1通1通に感謝が尽きません。「ありがとう」をたくさんいただけるような、よりあなたに寄り添うJA静岡市になっていくために、これからもなにとぞ、よろしくお願ひします。

JA静岡市へ

◆毎日、じまん市を利用していただいています。じまん市の品は新鮮で安心なので、毎日行くのが楽しみです。

◆じまん市はよく行くけど、お客様の数が多いのはいつもびっくり!!そしてみんな知識が豊富ですね。同じお客なのに、おしゃべりして教えてもらえることが多いです。

◆RE: ご来店ありがとうございます! 4店舗に加え、12月にはしづはたじまん市もオープン予定です。(※詳細は12ページをご参照ください)今後もドキドキわくわくできる店舗づくりに取り組んでいきます。

◆JA長田で精米する場所があると聞き、先日初めて精米をしました。いや、なかなかドキドキしました。やり方を読みましたが、わかりやすかったです。

◆RE: ご利用ありがとうございます。長田のほかにも、大里、中葉、千代田、あさはたなど12か所にコイン精米機などを設置していきますので、ぜひご利用ください。

◆「年金感謝デー」うれしいです。今度はなにかあって楽しみにしています。

広報誌「オアシス」へ

◆「TRYぎ・農業」を読んで、若いたちが農業に力を入れ、新しい品種を研究されていることに感動いたしました。うれしく、大変励まされました。

◆RE: 農業従事者の高齢化や農業所得の低迷が続く現在ですが、管内には頼もしい農業者や取り組みがたくさんあります。今後も、農業にTRYする方々の姿をお伝えしていきます。

◆誌面がおしゃれになり、写真が増え、読みやすくなった。

◆RE: ありがとうございます! オアシスのリニューアル後、実はたくさんの方の好評をいただきました。今月号で丸1年となりますが、今後もみなさまと笑顔でつながれる広報誌にできるよう、試行錯誤していきます。気になっていること、読んでみたいこと、またお気づきの点などありましたら、ぜひ教えてください。

これまでにJA静岡市に寄せられたおたよりや、

よくあるご質問などをどーんと掲載!

「いつもありがとうございます」の気持ちを込めて



スマートフォンとパソコンのアイコン。Eメールアドレスはこちらから



JA静岡市へのおたよりはこちらまで
・住所 〒422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70
・Eメール(広報課) koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp
・お問い合わせはホームページ(<http://shizuoka.ja-shizuoka.or.jp/>)からも送れます



◆日本には四季があり、旬の野菜やくだものは心も豊かになり、変化のある食事を楽しめます。これからも旬の情報などをお願ひします。

◆農業は国の基本だと思います。食の安全を守る為にこれからも頑張ってもらいたい。私もなるべく地元産の作物を買うように努めています。

◆安心・安全無しに、農業・食の未来はありません。健康な子供たちの未来を担う農協の役割に期待しております。

◆部農会員として、JA静岡市をいろいろな方面で活用、相談してもらっています。

◆RE: JA静岡市では部農会組織を「自主的組織で、JA静岡市にとって重要な協力組織であり、なくてはならない組織」と位置付け、活性化に取り組んでいます。組合員とJA役員が直接話す「ふれあい座談会」でも昨年に引き続きテーマに掲げました。今後も地域農業の振興や食農教育支援、有害鳥獣対策などの活動を企画していきますので、ご協力よろしくお願ひします。

生産者のみなさんへ

◆「光るバラ」という魔法のような新しい可能性を作り上げたバラ生産の方々の努力と情熱のすこさをひしひしと感じました。

◆フレッシュ・茶・ルーキー、茶業界のホープ誕生! フレーフレ!

◆子どもや孫のためにも、地産地消をこれからも心がけていきたいと思ひます。農家のみなさん頑張ってください!

◆買っている食べ物の作り手の気持ち、顔がわかり、野菜たちに食べる前に「ありがとう」といいたくなります。

◆知らなかったことばかりで、いつもびっくり、そして感動! 心を込めての生産へのこだわり! 1つ1つの食品と花に感謝しなければ。

敬具



●静岡市にカーブミラーを贈呈

交通安全啓蒙活動の取り組みとして、J A静岡市とJ Aしみずがカーブミラー16基を静岡市に贈りました。この活動は静岡清水両市が合併した2003年から毎年実施。目録を受け取った田辺信宏静岡市長は「高齢者の事故防止などに役立て、大切に使用させていただきたい」と話しました。寄贈したカーブミラーは、幹線道路や農道などに設置されます。(10月2日)

交通安全事業に貢献



●西奈支店/しづはたじまん市起工式

工事の安全を祈願して西奈支店としづはたじまん市の起工式がJ A常勤役員らが出席して行われました。西奈支店は、平成26年4月14日に瀬名4丁目に移転して営業する予定です。しづはたじまん市は、しづはた支店敷地内に12月14日(土)オープンの予定です。店舗には、観光農園や安倍奥の情報を発信するコーナーを設けます。(10月2・7日)

新店舗で「より便利に親しまれるJ A」

●政策要請書を静岡市に提出

J A静岡市とJ Aしみずが、田辺信宏静岡市長などに「平成26年度静岡市行政に対する要請書」を提出しました。要請書は6項目16点からなり、茶業振興対策や農地対策、有害鳥獣被害対策などがあります。田辺市長は、「静岡市で何をできるか検討していく。新規に提案されたものもこれを大きなきっかけとして議論を深めていきたい」と前向きに話しました。(10月7日)

「静岡市」ならではの政策を要請



甘いーうまい!

●レインボーレッド初出荷

キウイフルーツ委員会は、甘さと鮮やかな赤色が広がるキウイの品種「レインボーレッド」の初出荷をあさはた共選場で行いました。初日は10人の会員が、約45tを出荷。今年度の作柄は「花の開花や生育が順調で台風による被害もなかった。収量も期待できるので、消費者に美味しいものを届けたい」と森龍介委員長が話しました。(10月10日)

●人形供養祭

J A静岡市やすらぎセンターが、思い出のこもった人形やぬいぐるみを供養する『人形供養祭』をやすらぎホール千代田で行いました。178組の申込者から2808体の人形が持ち込まれ、歓昌院住職より読経が執り行われました。同供養祭は、同ホール管内のやすらぎ会員を対象に無料で行われ、受付に寄せられた募金は全額日赤を通じて寄付されました。(9月23日)

思い出のこもった人形を



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



●麻機レンコンの季節到来!

麻機レンコンの初出荷と目揃え会が、あさはた支店集出荷場で開かれました。初出荷では6人の会員が200kgのレンコンを持ち込み、規格や注重点などの確認が行われました。本年度産は昨年続き夏が暑かったため、根が太くなり養分の吸収が良く、良い出来だということです。出荷は来年4月まで続き、じまん市各店とネットじまん市で販売されます。(9月24日)

あさはた運根販売委員会



●ほんやまじねんじょ初出荷

ほんやま自然薯部会が、葎科管農経済センターで「ほんやまじねんじょ」516本の初出荷と、担当職員の指導により目揃え会を行いました。出荷目標は、約3万本を見込み、県内市場、じまん市などに来年2月頃まで出荷する予定です。森正治部会長は「今年度は天候に左右されることもなく、いいものができた。将来は主要作物として育てていきたい」と話しました。(9月26日)

品質日本一をめざして



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。



忌避剤としての効果が楽しみです。

今月は青トウガラシを栽培する
葵区南 杉山芳則さん(59)



焼酎が黄金色になるまでつけます。



あさはた地区で柑橘(青島・スルガエレガントなど)130aと花(ストレリア)18aを栽培しています。就農して40年、現在いちばん頭を悩ませているのがイノシシによる被害です。秋冬はミカンの果実の食害にあい、それ以外の時期は土中のミミズなどを食べに来るため、畑を掘り起こされてしまいます。

手軽にできる補助的な対策として、現在試しているのが、青トウガラシを利用した忌避剤。輪切りにした青トウガラシをアルコール度25℃以上の焼酎につけて、黄金色になったら出来上がり。布や稲わらなどに吹き付けて園地周辺に設置します。まだ実験段階ですが、今年3月頃から防除ネットに散布した結果、被害が激減しました。これを思いついたのは、料理に使おうと青トウガラシを刻んでいた時、何気なくその手で顔に触れたらヒリヒリして赤くなったのがきっかけです。刺激の強い青トウガラシが、鼻を下に向けて移動する猪に効果があるのかもしれない。

今年是比较的被害の少ない年ともいわれますが、いよいよ収穫時期。青トウガラシの威力を検証してみたいと思います。



できた忌避剤を畑の周辺に散布します。



ダイコンの種まき 女性部薬科支部



女性部薬科支部が、地元の中薬科小5年生が参加する「ダイコンの種まき」を行いました。総合学習として参加した小学生11人は、JA担当職員の指導により畝ごと担当者を決め、種まきから肥料のシメジカスをかぶせる作業、11月の間引き作業、12月下旬の収穫まで、責任を持って管理します。12月下旬に収穫するダイコンは学校給食に使用する予定です。【10月9日】

地元のお米について学ぼう♪ 女性部ソレイユくらぶ

「お米について勉強しよう」をテーマにソレイユくらぶの第3回が本店で開かれ、36人が参加しました。静岡市の米作りについて稲垣職員が説明したあと、静岡コシヒカリを使ってアンパンマン太巻き寿司などを調理。「どれから食べるか迷っちゃう」と地元の新米を楽しく味わいました。

【10月12日】



サツマイモ掘り出し 青壮年部ウィークエンドアグリ



青壮年部事業ウィークエンドアグリのサツマイモの収穫が、竜南の圃場で8人が参加して行われました。春につるをさして管理してきたイモのつるを切り、マルチビニールをはがして約100kgを収穫しました。掘り出された芋は、このあと予定している稲刈りを行う時に焼き芋にして、作業の疲れを癒します。

【10月12日】

お米をもっと食べよう! 青壮年部大谷支部

青壮年部大谷支部は、地元で栽培した静岡コシヒカリ35kgをおむすびにして南部じまん市に来店されたお客様にふるまいました。青壮年部大谷支部員は5人、6.5haの稲の栽培をしています。主力品種は「静岡コシヒカリ」、同部員は、減農薬・減化学肥料に取り組んでいて、成分で5割減を達成したものを特別栽培米として出荷しています。【10月14日】





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	11月23日(土祝)	西奈支店	西奈支店	9:00~13:00	—
②	11月23日(土祝)	東豊田支店	東豊田支店	9:00~12:00	—
③	11月23日(土祝)	安東支店	安東支店	9:00~12:00	決行
④	11月24日(日)	大川支店	大川中学校	9:00~13:30	決行
⑤	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
⑥	12月 1日(日)	千代田支店	千代田支店	9:00~13:00	決行
⑦	12月 7日(土)	しづはた支店	しづはた支店	9:00~12:00	—
⑧	12月 8日(日)	あさはた支店	あさはた支店	9:00~12:30	決行

JA静岡市農業祭
会場案内図



貸農地 情報

場所	用途	面積
北(下ノ條)	田	1,264㎡
油山(湯ノ島)	茶	1,920㎡
あさはた(柳原)	田	1,323㎡

お問い合わせ先●組合員課 TEL.054-288-8420

1支店1協同活動

JAだより
交通安全キャンペーン



藁科支店では地域への貢献を目的に、夏秋年末に交通安全運動を展開しています。支店職員は服織学区交通安全会と協力し、交通量の多い支店前交差点でキャンペーンののぼり旗を持ち、通学途中の服織小中生徒へ挨拶を呼びかける運動もしています。
年末は12月16日(月)～27日(金)まで行います。



部農会活動

部農会活動活性化に向けて新たな活動を企画してJAと一緒に活動してみませんか？

考えられる活動

1. 地域農業振興活動

- ◎ 青空市、直売所の開催
- ◎ 地域特産品しゅり
- ◎ 農道管理
- ◎ 農地保全 荒廃地の解消や作物振興活動 遊休農地 耕作放棄地の再生利用
- ◎ 放任竹林対策事業
- ◎ 農産物安定生産、安全安心な農産物生産に対応する活動

2. 食農教育支援活動

- ◎ 農作業体験や食農教育実践活動

3. 有害鳥獣対策

- ◎ 地域一休型集団防護柵の維持管理活動
- ◎ 緩衝帯の設置、管理活動
- ◎ 鳥獣害対策学習活動

※最寄りの支店・営農経済センターへ企画運営をご相談ください。

JA静岡市ホームページや「オアシス」での活動紹介

貯金キャンペーンのお知らせ



この冬、JAから感謝を込めて♪

“JA静岡市ありがとうキャンペーン”を実施します

キャンペーン期間：平成25年12月2日(月)~平成26年1月31日(金)
◎詳しくは、お近くの支店までお問い合わせください。



“県下統一年金感謝デー”を実施します

期間：平成25年12月13日(金)・16日(月) 場所：JA静岡市 各支店
JAで年金をお受取のお客様に「らくらくハンディーモップ」が当たる、お楽しみスピードくじを実施します。
★JA静岡市オリジナル「年金感謝デー」も同時開催!

「myじまん市~新鮮野菜セット~」販売開始! ▶当日配達



ネットじまん市で「新鮮野菜セット」の販売を開始しました。この商品は、じまん市に出荷される野菜をインターネットで注文をいただき、静岡市内のお客様に当日配達します。商品のページには、現在出荷されている野菜から、お米・お茶・ドリンク缶などを掲載し、欲しい数量を注文することが出来ます。

注文受付◎ 配達前日の正午から当日の午前9時まで
発送◎ 平日の16時以降です(一部地域では、翌日の午前中配達になります)

アクセス◎ [JA静岡市](#) 検索 [JA静岡市ホームページ](#) → [ファーマーズマーケット](#) → [JA静岡市ネットじまん市](#)



しづはたじまん市 ~平成25年12月14日グランドオープン~

しづはた地区などで栽培された地場産品を中心に、新しいじまん市としてオープンします。

場所 静岡市葵区下1459-1 (JAしづはた支店敷地内)

JA静岡市 総合ポイント制度

ウングン貯めて♪ウキウキ使う♪

ポイントカードでにっこり♪

早いもので、今年もあと1か月余りとなりました。
お正月はご家族やご親戚で楽しい時間を過ごしたいですね。

そんな家族団欒には、“JA静岡市のお正月用品”をご利用ください。
お問い合わせ、ご注文はJA静岡市各支店購買窓口にて承っております。



「お正月用品のご購入」には“ポイント”が付きます!
ぜひ総合ポイント会員にご登録ください!

◎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。



お正月用品のご予約を受け付けています。

(お正月用ずわいがに・たらばがに・マグロ・数の子・いくら・明太子・静岡牛・すきやき・ステーキ用の肉などを取りそろえています。)

◎12月3日(火)までに、最寄りのJA静岡市各支店にお申し込みください。



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?!



葵区新聞
野崎昭秀さん
茶・野菜

農業を始めて、3年目になりました。茶、トマトを中心にそのほか季節野菜を作っています。周りの農

家さんに色々教えてもらいながら試行錯誤する毎日です。お客様に満足して頂けるおいしいお茶、野菜を作れる様に頑張っています。

私が次に紹介するのは → 葵区新聞 花村亮太郎さんです。
花村さんへ一言◎「いっしょに頑張っていこう!」



葵区瀬名
藤巻雅子さん
キウイ・ブルーベリー・ギンナン

夏は一生懸命仕事をし、冬は思いっきり遊びます。山や畑で色々な昆虫、鳥、動物を観ることが

好きです。じっと見ていると時間を忘れてしまいます。そして、良きパートナーと出会い楽しい農業ができてとても幸せです。

私が次に紹介するのは → 葵区瀬名 小林かずみさんです。
小林さんへ一言◎「女性部の活動頑張らしましょう!!」



駿河区丸子
巻本真栄さん
茶・ミカン

丸子で茶、みかんを作っています。短大を卒業して就農し、青壮年部で活動色々貴重な経験が

できました。みかんラボでは、栽培技術など色々学ぶことができとても勉強になっています。

私が次に紹介するのは → 駿河区丸子 今村浩之さんです。
今村さんへ一言◎「長田支部長・アグリ委員長、お疲れさまです」



葵区大沢
白鳥達男さん
茶

安倍奥でお茶の栽培をしています。秋の夜長、東野圭吾のミステリーを読

んで楽しんでいます。

私が次に紹介するのは → 葵区落合 佐藤丈典さんです。
佐藤さんへ一言◎「大変難しい時代ですが、明日の光明を信じて頑張ろう!」



OASIS 読者めーる



- RE: これから寒くなりますから日頃から運動などして体を動かして、ぎっくり腰にならないように気を付けましょう。
- 丸でジャポチカバを栽培していることを初めて知りました。どんな味なのかとても興味津々です。
〈葵区/女性/37歳〉
- 「西川農園」のホームページで、ジャポチカバや農園カフェの情報をみるのができます。
- ぎっくり腰についてを読んで、ぎっくり腰にならないように気を付けようと思いましたが、
〈葵区/女性/60歳〉
- 「50代元氣ーぎっくり腰について」、私も一寸した事でぎっくり腰になりそのたびにとても痛い思いをして悩みます。くせにならないように対処法・予防法を読み、実行しようと思えます。
〈葵区/女性/50歳〉

※ <http://plaza.across.or.jp/~marion/>

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。



生活に役立つ情報

遺産相続あれこれ その2

今回は、「遺言」の概要と注意点について解説します。

方式を守らないと無効に

まず注意することは、遺言は民法で決められた方式で作らないと無効になってしまうことです。

遺言の方式は7種類ありますが、通常の状況で行う普通の方式の遺言は3種類あります。①自筆証書遺言、②公正証書遺言、③秘密証書遺言です。

それぞれ決められた遺言方法があり、長所短所があります。たとえば、①は、遺言する人が全文を自筆で書いて日付と署名と押印をすればよく、簡単に費用もかからず作成



弁護士 山本正幸

遺留分制度について

遺言によって財産の相続方法などを自由に決められるのですが、制約もありません。遺言を作成する際には、遺産の規模や相続人予定者の状況などからケースごとに適した方式がありますし、有効となるための作成方法が定められているので、必ず専門家に相談することが重要です。

できるのが長所ですが、作成方法を間違えたり意味不明で無効になってしまったり、偽造などを理由に紛争になりやすい、保管が万全でないといった短所があります。この点、②の公正証書遺言は、公証人が直接遺言の意思を確認して公正証書に遺言を残し証書の原本を公証人役場で保管するといふもので手堅いですが、手間と費用がかかります。

次回、遺言制度についての続きと、生前贈与などについて解説します。

遺留分とは相続人が遺産から法律上取得することを保障されている相続財産の一定の割合のことです。例えば、長男に全部遺産を相続させるとしても、他の子供たちは、生前贈与などの特別受益や負債などを考慮した上で、自分の取得分が法定相続分の2分の1に満たない場合には、遺言や生前贈与で多くを取得した相続人に対して、不足した分を渡すように請求できます。

したがって、遺留分対策用の財産を予定するなど、貰い分の少なくなる相続人に一定の配慮をしておくことが望ましいと言えます。しかしそれが難しくても、遺言をしなければ法定相続分まで主張をされるおそれがあるので、遺言はしておくべきでしょう。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎小坂みかんの里朝市

元JA小坂支店前(駿河区小坂1120-1)
OPEN/第3日曜日 8:00~11:00
※開催日が変更になる場合があります。夏季休業あり

みかんなどの果物、こんにやくお餅などの加工品・野菜・花
年末には正月用品も販売



みかんは、もちろん、季節の野菜も新鮮ですよ

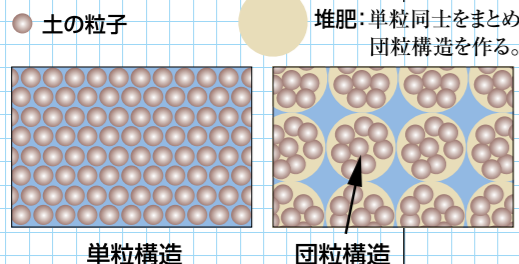
朝市を開催しているのは、小坂の元気な女性部員です!!小坂地区は古くからのみかんの産地で、水はけの良い傾斜地を利用して品質の良い甘いみかんを多く生産しています。みかんは10月頃から朝市でお買い求めできます。その他にも季節ごとの新鮮な野菜や手作りの加工品を揃えて、皆さまのお越しをお待ちしております。

よく耕された良い土はふわっとした感触があり、手で触ってみると良い感触を与えてくれます。
植物にやさしい土は人にもやさしいものです。
植物も根がしっかりと土の中に入ればよく育ちます。
植物が好む土とは根の生育に適した環境を作り出す土です。
加えて植物が必要なときに水と養分を供給してくれる土ならば、植物にとって望ましい土といえます。



◎ 通気性

植物は、通気性がよく十分な酸素がある環境では新しい根をどんどん伸ばそうとします。反対に土の中に空気が通らず、酸素不足だと根が伸ばせません。これによって、水分が十分あるのに萎れたり、葉色が黄色く変色したりすることもあります。土の中の空気は土と土の間に入っています。この土の粒の隙間が大きいほど良いです。



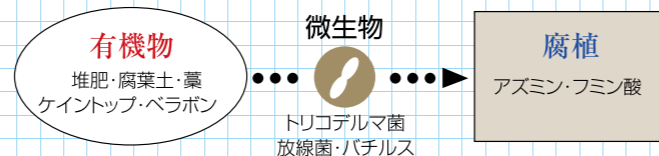
● 「通気と水はけがよく、保水性のある土」が良い土
||
● 団粒構造

残念ながら、団粒構造は永続的なものではありません。そこで再び土を耕したりして単粒化した土を団粒構造に戻してやる作業が必要となります。

堆肥や腐葉土などの有機物を施して土を耕してよく混ぜる

- 耕すタイミングは土が少し湿った状態がベストです。
- ✕ 乾燥した状態で耕すと団粒をつぶしてしまい土が粉状になってしまいます。

有機物は、土の中で微生物に分解されることにより、糊の役目を果たす腐植といわれる物質に変化し、土の粒子を結びつけてくれます。



有機物の多い土にはミミズをはじめ多くの生物、微生物が棲んでいます。中には生物の病気を引き起こす微生物もありますが、それ以上に有用な種類が多く、これらの生物が肥料を植物が吸収しやすい形に変化させたり悪い菌と拮抗して根に良い環境をつくり出す大きな力となっています。

良い土作りとは植物にとって有効に働く生物、微生物が多く棲んでいる土をつくること。



しづはた 営農経済センター 松尾和哉

💧 保水性

植物の根は絶えず適当な水分が保たれ、湿った環境を好みます。土の中の水分を吸収し、地上部の葉の蒸散によって失われる水分も補っています。また、水分とともに地中の肥料などの栄養素も吸収しています。

💧 排水性

いわゆる水はけです。植物の種類にもよりますが、植物は水浸しの状態では呼吸が出来ず、やはり酸素不足になってしまいます。土の粒と粒の間の大きな隙間が、余分な水の排水路の役目も果たしているのです。

育てるを楽しむ。 家庭菜園 ENJOY the HOME GARDEN

春の家庭菜園に向けて冬にやっておくこと

番外編

土作り



収穫が終わった時点から次の年の作付けが始まっていると言っても過言ではありません。春の植えつけに備えて、冬の間じっくり土づくりをやっておきましょう。

土作りのポイントを簡単に

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

スポーツ大好き！元気いっぱい、仲良し3兄弟です☆

祖母 岩崎正子さん
父 望月政希さん 母 裕子さん

駿河区高松 望月悠真くん(1歳)



葵区松富 藤浪 司くん(左:10歳)
あきら 央くん(中:4歳) ひかるちゃん(右:6歳)

父 藤浪英夫さん 母 ちひろさん



スポーツ大好き！

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

今月号のしずおかVIEWSは「国宝 久能山東照宮」です。そこで、久能山下から石段を歩いて登ると何段で国宝にたどり着くでしょうか？

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12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。

10月号オアシスクイズの答え▶『太陽』

花 健 や

か

毎

下



いつも元気! Q&A

「寒さ・冷え性対策」

FILE>>12

夜、布団に入っても足が冷たくてなかなか寝付けません。どうしたらいいでしょうか。
(50代女性)

A

冷え性とは…

女性に多くみられる「入浴後すぐに手足が冷える」「布団の中でも手足が冷えて眠れない」「一度冷えると暖かい部屋にいても体が温まりにくい」…などの症状は冷え性が考えられます。

◎冷え性の原因

- 食事量の不足や胃腸の活動低下・運動不足などにより、体内で作られる熱の量が少ない
- 動脈硬化などにより血液循環が悪く体内の熱をうまく運べない
- 自律神経の乱れにより「冷え」を強く感じてしまう



生活習慣を見直すことにより改善の可能性もありますのでご紹介します。ただし、ごくまれに病気が潜んでいることがありますので、先入観で安易に自己判断しないほうが良い場合もあります。(例)心臓の病気や閉塞性動脈硬化症・膠原病・甲状腺機能低下・貧血など…心配な症状があるようでしたら医療機関への受診をおすすめします。

◎冷え性の対処法

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。



●運動

できるだけ1日30分くらいの運動をすることで、食事から得たエネルギー源が燃焼されやすくなります。また、運動を続けることで筋肉量が増え熱をつくり出すため、良いサイクルができます。

●食事

朝食を欠かさないとバランスを考えて食べましょう。

●服装

薄着や露出を避けましょう。また、全身の熱を逃がさない工夫も大切です(手袋・マフラー・腹巻き・カイロなどの活用)

●入浴

短時間の入浴では温まりにくいので、ぬるめのお湯に10～15分入ると温まります。半身浴がおすすですが、寒い季節には上半身を冷やさないよう、肩にタオルをかけたりして保温に注意しましょう。また「のぼせ」にも注意し、一度頭を低くしてからゆっくりと出るようにしましょう。

このように、生活習慣に配慮しても改善しない場合は、漢方薬などの治療もありますので医師にご相談ください。

リハビリテーション中伊豆温泉病院 保健師 北川美保子

