

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2014 3 Vol.158

oasis magazine

●発行：静岡市農業協同組合 T422-8506 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1 春の味を楽しもう!

特集2 平成25年度JA静岡市ふれあい座談会を振り返る
「地域の特色がみえる身近な座談会へ」



2014 3 Vol.158

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!



©よい食P

おいしさ100点! 栄養満点!



「菜の花の豚肉まき」が入った
春のいろいろお花畑弁当

☆野菜いっぱいのお弁当で春が来た!

材料(1人分)

- ・菜の花 … 1/3パック
- ・豚肉(薄切り) … 60g
- ・オリーブオイル … 適量
- ・塩こしょう … 適量
- ・レモン … 1/8個分

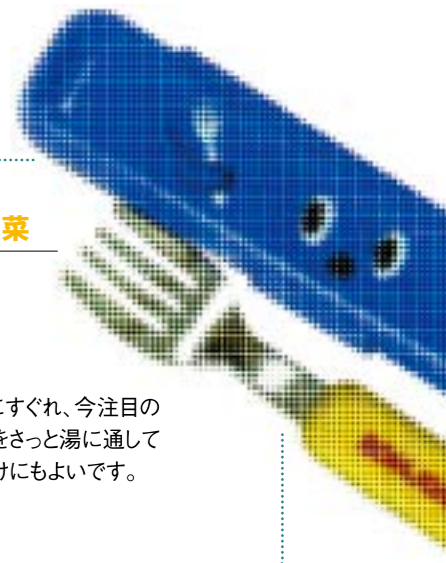
つくりかた

- ① 菜の花を2本ずつ豚肉で巻きます。
- ② オリーブオイルをひき、豚肉の継ぎ目を下にして並べ塩こしょうをし、水大さじ1を入れて蓋をし、蒸し焼きにします。
- ③ 返して裏面にも塩こしょうし、豚肉にしっかり火が通るまで焼きます。
- ④ 食べる時にかけるレモンを添えてできあがりです。

早春の訪れを感じさせる黄色い花野菜

菜の花

豊富な栄養価は、特にカルシウムやビタミンAの効力にすぐれ、今注目の抗酸化食品として優秀な緑黄色野菜です。蕾、茎、葉をさっと湯に通しておひたし、辛子あえ、サラダのほか、いため物や一夜漬けにもよいです。



CONTENTS

今月の表紙 2



しずおかVIEWS JA静岡市 駿府城公園「坤櫓」& 安東支店

早春の旬野菜がおいしい 春の味を楽しもう!

特集1

平成25年度JA静岡市ふれあい座談会を振り返る 「地域の特色がみえる身近な座談会へ」

特集2

Hot NEWS&TOPICS

- ・しずはたまん市オープン
- ・バラのクリスマスリース教室
- ・シキミ目揃え会
- ・日ごろの感謝をこめて
- ・本山抹茶を博物館でPR
- ・大里の有賀さんが優秀賞に
- ・JA静岡市いちご祭り

青壮年部・女性部アクティフレポート



- ・視覚特別支援学校で豆腐作り
- ・地元のみまんの逸品をPR
- ・台湾4か所を視察研修

TRYぞ・農業

「レタス／葵区内牧 マルウチ茶農協のみなさん」

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

JAだより「部農会活動・上足洗部農会」

生活に役立つ情報／農産物直売所いんふお

組合員紹介リレー オアシスnoWA & 読者めーる

育てるを楽しむ。家庭農園 ～インゲンマメ～

健康情報 いつも元気! Q&A

「のどに異物・食物を詰まらせた時の対応は?」

Good Smile／オアシスクイズ

おべんとうに野菜を 15「菜の花」

今月の表紙

お茶や野菜を育てている細川さんは8人家族。元気で元気で困ってしまうほどにぎやかな兄弟ですが、お手伝いもしてくれるし、「今日はどこがいたいですか?」とかやさんの肩たたきもしてくれる、頼もしいひ孫くんたちです。



葵区松野 細川 かやさん(86歳) 康生くん(6歳) 春希くん(3歳)

しずおか VIEWS 美ゆ〜ず

15 Sumpu Park "Hitsujisaru Yagura"

駿府城公園

坤櫓



葵区駿府城公園「駿府城公園 坤櫓」

最寄りの安東支店



ひつじさるやぐら

坤(ひつじさる)櫓の「坤」とは、城の中心からみて南西の方角にあるためそう呼ばれています。江戸時代には、方位に干支を用いて、北を「子(ね)」として時計周りに割り当てていました。南西の場合、未(ひつじ)と申(さる)の間であるため、坤と呼ばれています。◎一般公開は4月上旬の予定



春の旬野菜をおいしく召し上がれ♪

筍

タケノコ

1月～6月頃

若竹煮



春ごろを連想させるタケノコですが、実は夏の季語。形がずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。皮にツヤと湿り気があり、頭が黄色く開いていないものが新鮮なタケノコです。

☆ 筍ご飯で風味を味わうもよし、煮物にするもよし。旬のタケノコには灰汁があるので、下ごしらえしてから使いましょう。

ナバナ

11月～4月頃

菜の花の梅とろろ



春にひと足先駆けて咲き、早春を告げる季節感に富む野菜のひとつです。つぼみと花茎のほろ苦さが味わえます。選び方のポイントは、つぼみが小さく揃っているものです。

☆ からし和えやおひたしもおススメですが、和風やあっさりソースのスパゲッティに乗せても彩りがきれいです。

菜の花

落の臺

フキノトウ

1月～6月



©よい食P

フキは山野に自生する、数少ない日本原産の野菜のひとつ。2月頃につぼみであるフキノトウが収穫できます。文字通り「とう」がたつと硬くなり味も落ちるので、お店で買う時は小さめの、新鮮で柔らかいものを選びましょう。

☆ 下処理で灰汁抜きしたフキノトウを、味噌と炒めたフキ味噌が一般的のようです。おにぎりや豆腐にのせれば、独特の苦みが楽しめます。

アスパラガス

1月～10月頃

グリーンアスパラとエビのマヨネーズ炒め



野菜の仲間では珍しい永年性作物で、穂先が縮まっていて、茎がまっすぐでしっかりしており、緑色が鮮やかなものを選びましょう。ホワイトとグリーンは栽培方法の違いですが、含まれる栄養価も異なります。

☆ ベーコンやしゃぶしゃぶ肉で巻いたものならお弁当にも。トースターで焼いてマヨネーズを付けても簡単・手軽でおいしいですよ。

もっと静岡市の季節の野菜を食べよう!



旬の野菜は新鮮でおいしい上、出盛り期が一番栄養価も高いし経済的。ファーマーズマーケットじまん市には、今回ご紹介した5種の他にも、春キャベツや新タマネギなど、季節の野菜がいっぱいあります。地産地消でおいしい旬野菜を探しに出かけてはいかがですか？

※表示の期間は、じまん市に出荷される大体の時期です。

ウド

2月～5月

独活

「うどの大木」という慣用語がありますが、これがその「うど」です。実際には大きくても3mほどの草にしかありません。天然ものは春～初夏のごく短い期間に採れます。

☆ まるごと天ぷらがオススメ。衣は低い温度で作るのが大事ですが、薄力粉の代わりに米粉を使えば、冷水じゃなくてもOK。セリなどの山菜の天ぷらもおいしいです。



山・里・野に来た 食卓にも春が来た♪

春の味を楽しもう!

暦の上で本格的な春を迎えるという「春分」までもう少し。

ファーマーズマーケットじまん市でも手に入る旬の食材で、早春の味を楽しみましょう♪



前月号特集では、今年度開催した座談会で寄せられた「これからの農業」に関する意見・要望などをご紹介しました。今回は、出席した役員にインタビューし、管内46か所で行われた座談会を振り返ります。

平成25年度ふれあい座談会の概要

- ◎テーマ：～協同の力・未来への躍進～
「食と農を支え、地域と共にこれからもあなたと歩みます」
- ◎部農会組織活性化にむけて～JAからのラブコール
- ◎ブロック別テーマ
美和ブロック：地域農業振興プラン
藁科ブロック：グループ別に開催（女性部、青壮年部、新規就農者など）
しづはたブロック：しづはたまん市オープンに向けた取り組み
長田ブロック：長田地区農業振興について（7項目）
南部ブロック：農家収入（農業・不動産収入）の向上について
東部ブロック：支援対策要綱について ※西奈のみ「新西奈支店について」



「地域の特色がみえる身近な座談会へ」

青山組合長・中川常務にきく！

——今年度の座談会の印象は？

A..今年度は統一テーマのほかに地域別テーマを設けたので、それぞれの地域ごとに特色あるものができたと思います。

——よく出た質問や印象的な質問はありましたか？

A..各地区とも農業振興がテーマにありましたが、中山間地では鳥獣害と農産物の価格低迷、販路の拡大がよく話題になり、想像をはるかに超えて厳しいという印象です。耕作放棄地についてや、「山は水源地だから荒れないよう守ってほしい」という要望もありました。また南部地区では、まず地震・津波被害の風評による空室率の改善を求める声がありました。



青山吉和 組合長

——今回組合員の皆さまから出た質問・要望に対して、JAとして今後、どんな対応をしていくつもりですか？

A..耕作放棄地・有害鳥獣・基盤整備の3つはセットで取り組んでいく必要があり、3か年計画にも反映させていく予定です。特に有害鳥獣対策は個々では限界があるので、地域ぐるみ

で取り組んでいかなければならないと思います。また、茶でも野菜でも、販路の確保を求められていると改めて感じました。補完作物をすすめるだけではなく、周年栽培計画の策定など、販売力の強化を図り、農業経営の安定に取り組んでいきます。同時に、安全・安心な農産物を提供するため、生産基準の順守、生産履歴記帳・確認の徹底を図ります。

——最後に、今後の座談会についてお聞かせください。

A..1年目はJAの事業などを組合員に伝えることが主な座談会でしたが、回を重ねる中で、JAからの提案などが加わり、より身近なテーマで、より身近な座談会になってきたと感じました。今後もひざを突き合わせた話し合いにしていきたいと思っています。

——ありがとうございました。



中川敏昭 常務

座談会の最大の利点は、JA経営陣がじかに組合員の声を聞き、管内の現状を把握できること。その結果、皆さまの期待に応えた支援策などを実現してきました。今年度の座談会でも、JAが求められていること、JAに対する期待をあらためて確認することができました。今後も組合員、地域の皆さまにとって身近なJAとなれるよう努めていきます。



ふれあい座談会の詳しい内容は『平成25年度JAふれあい座談会質疑応答集』をご覧ください。
※質疑応答集は各支店・営農センターのほか、JA静岡市HPでもご覧いただけます。

●シキミ目揃え会

シキミ部会は、薬科営業経済センターで需要期を迎えシキミの目揃え会を開きました。参加した13人の部会員は、シキミを持ち寄り職員の指導により、本数、重さなどの出荷規格を確認しました。同部会はお茶の補完として発足して1年目ですが、出荷先からの評判は上々。盆、彼岸、年末と出荷のピークが分散され、周年労働になり収入にも繋がっています。

(12月17日)

評判上々!



●しづはたじまん市オープン

当JAファーマーズマーケット5番目の「しづはたじまん市」が、しづはた支店敷地内にオープンしました。同じまん市は、山間地域の出荷者も多く、自然薯やシイタケ、干し柿、ワサビなどの地元野菜が多く販売されています。また、梅ヶ島や大河内などの地域の情報を案内するコーナーも設けられています。

(12月14日)

地域の農産物・地域の情報も



お茶姫と記念撮影

●大里の有賀さんが優秀賞に

「お茶にふれあう風景フォトコンテスト」入選作品の表彰式が、静岡市役所の市民ギャラリーで開かれました。会場には応募作品の中から30点が展示。優秀賞の有賀睦男さんは写真歴60年のベテランで、受賞した作品は「茶畑の中のなつかしいミゼット、大好きで50年間大切に耕しています」と話しました。

(12月18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



●日ごろの感謝をこめて

ネクト恒例「歳の市」が、茶工場の駐車場にJA女性部「さくら」など25の関連業者が出店して開かれました。会場には本山茶のつめ放題や特設の「ねくと茶屋」、するが牛、とろろご飯などおいしいものがいっぱい! 近くの田んぼでは熱気球フライト、ポニーの乗馬体験、太鼓演奏が行われ、会場を盛り上げました。

(12月29日)

催し物いろいろ



●バラのクリスマスリース教室

全国でも有数の技術力を誇るバラ栽培を広く消費者に知ってもらおうと、当JAが花卉センターで、バラの花を使ったクリスマスリース教室を開きました。新聞折込「食のおあしす」花編で募集した親子19組47人を招待。参加した6年生の松本朱加さんは「ヒバの葉を巻くのは難しいが、バラなどで仕上げたいのが楽しい」と話しました。

(12月14日)

好きな色のバラを選んで



真っ赤な紅ほっぺをプレゼント

●JA静岡市いちご祭り

JA静岡市母員会は、特産であるイチゴ「紅ほっぺ」の栽培・出荷技術の向上を図るための「いちご果実品評会」を行いました。地元の消費者へのPRとして静岡駅ビルで消費宣伝したり、食育の取組みとして県立静岡南部特別支援学校へ紅ほっぺ100パックのプレゼントを行い、イチゴ尽くしの一日となりました。

(1月15日)



おいしくなあれ!

●本山抹茶を博物館でPR

静岡本山(ほんやま)抹茶研究会は、本山抹茶のことをもっと知ってもらおうと静岡市立登呂博物館でPR活動を行いました。同研究会は、徳川家康公が駿府城で愛飲していたといわれるお茶の歴史と共に、よりおいしい抹茶を造る研究をしています。参加者は石臼でお茶をひいて、作法を習いながら丁寧に抹茶をたてました。(12月15日)



ていねいに収穫作業に取り組むメンバーたち

今月はレタスを栽培する
葵区内牧 マルウチ茶農協のみなさん

茶農家の経営安定と地域の活性化に繋がる事業に育てたいですね。

できばえを確認しながら収穫する菰田さん

女性パワー発揮!

←じまんのレタス!

選別しながら計量

力仕事はまかせて★



牧野組合長(中央)を囲んで

マルウチ茶農協は、お茶の製造・販売だけでなく遊休農地や高齢で耕作できなくなった農地を借りてレタス150a、水稲70a、茶160a、トウモロコシ20aを栽培しています。この事業を支えているのが、静岡県農業トライアル支援事業に応募し働き始めて3年の菰田圭介さん、伊藤雅文さん、静岡県農業会議「農の雇用事業」に応募し就労した山本さんら5人のメンバーです。レタス栽培は菰田さんが中心になって栽培から出荷まで管理しています。9月中旬に苗植えが始まり、12月から3月いっぱい収穫がほぼ毎日続き、コンテナ(10kg入)50ケースを選別作業し専属の契約先やじまんに出荷しています。

牧野隆夫組合長は「お茶が厳しい時代に、冬の田んぼの活用方法がお茶の補完作物の1つのモデルとして経営安定に繋げ、地域の活性化になるよう努めていきたい」と期待をこめて話しました。



視覚特別支援学校で豆腐作り 女性部千代田支部

女性部千代田支部は、食育活動の取り組みとして駿河区の県立静岡視覚特別支援学校で「豆腐づくり」を行いました。3年生の菅沼太一君と6年生の山中沙羅さんが参加し、同女性部の指導のもと、一工程ごと手で確かめながら豆腐を作りました。菅沼君と山中さんは、できあがった豆腐を「温かくて、おいしいね」と言いながら味わいました。 【12月11日】

地元のじまんの逸品をPR

『じまんの「しょく」フェスタ』がJA静岡市本店で開かれ、一般消費者や学校給食関係者、小学生親子など98人が参加しました。14の女性部加工グループが地元野菜を使った惣菜の弁当とデザートを「どれもじまんの品々です!」とPRし試食。また、料理研究家の枝元なほみ先生の子ども料理教室や、記念講演会が開かれました。 【1月11日】



台湾4か所を視察研修



行政が推進しているレジャー柑橘農場

青壮年部が教育文化活動の取り組みとして「台湾農業情勢視察研修」を行い、部員13人が参加して、農場や施設4か所を視察しました。参加した川島隆年部長は「当初、忙しい中4日間家を空けること、また視察内容に不安を持つ部員もいた。しかしいざ始まると、われ先にと質問が飛びかい、予定時間を大幅にオーバーする視察となった。一人一人の真剣な表情に頼もしさを感じるとともに、長く同じ時間を過ごすことで仲間意識が深まったと感じた」と研修を振り返りました。 【1月14日~17日】



産地での6次化を手掛け一大観光地として発展するイチゴ施設



台湾紅茶の普及と改良につとめる試験場機関



台湾の茶文化のイメージアップに貢献する紅茶農場

貸農地 情報

場所	用途	面積
慈悲尾	茶	1,861㎡
北・下ノ條	田	1,264㎡
池田・細谷	茶	2,829㎡

お問い合わせ先●組合員課 TEL.054-288-8420



静岡市からのお知らせ

平成25年度 第3回 農コン ～独身農業者のための婚活～
参加者 大・募・集

対象者

- ①市内で農業を営む24歳から45歳までの独身男性…15名
- ②農業に興味のある24歳から45歳までの独身女性…15名

詳細

日時	平成26年3月15日(土)午後3時～午後6時	会場	パーティースペース「Gaest」 葵区呉服町 2-6-1 3階
会費	男性:4,000円/女性:3,000円		
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 食事をしながら交流会パーティー(アルコール有り)		

申込方法

平成26年3月5日(水)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 FAX.054-354-2482 メールアドレス nougyouseisaku@city.shizuoka.lg.jp

部農会活動 上足洗部農会



上足洗部農会では12月28日、同部農会作業場で小学生などを対象にした正月のしめ飾り作り、餅つき体験を行いました。参加した37人の親子の中には初めての体験者も多く、熱心に会員に手ほどきを受けました。同部農会では、地域農業の活性化や農地環境の保全を図り、地域自給率の向上、食の安全の確保、より良い食文化の継承などを目的として朝市事業など生産者による直売活動を行っています。

これからも、今回のしめ飾り作りなど農家の伝統的な技能を次代に受け継ぐための活動を続けていく予定です。



広野の桃花畑、桜の回廊、小坂朝市など春の長田路は、魅力がいっぱい!

長田路ウォークラリー開催

集合・受付場所

行程◎漁港→小坂→丸子川→下川原→広野→漁港

開催日時
平成26年3月29日(土) ※小雨決行
集合◎8:00/スタート◎8:30

※事前申込不要

お問い合わせ
長田営農経済センター
TEL.054-259-3233

丸子川沿い「桜の回廊」

GREEN TEA FORUM
2014

基調講演

JA静岡市
グリーンティーフォーラム
2014開催

「耕作放棄地の再生と雇用の創出を実現した地域振興事例」
講師◎農業生産法人有限会社 桜江町桑茶生産組合

日時 平成26年3月18日(火) 13:00受付

会場 グランシップ会議ホール「風」

◎入場無料

一般の方も入場できます。皆さまのご来場お待ちしております。

開発部より春のキャンペーンのお知らせ



キャンペーン期間：平成26年2月1日～4月30日まで

「お部屋探しはJA静岡市で」

開催中

キャンペーン期間中にJAに直接申込をしていただき、ご成約された方を対象に「じまん市の野菜」「お茶缶」「害虫駆除剤」の粗品いずれかをプレゼントいたします。
また、正組合員及びご家族(2親等までの親族)に対しては、正規仲介手数料の50%とさせていただきます。お部屋探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にお問い合わせ下さい。ご連絡は、ご希望のエリアに合わせて下記の開発担当者までお願いします。



南部エリア●不動産センター TEL.054-288-8427 北部エリア●昭府町支店 TEL.054-271-2073
西部エリア●長田支店 TEL.054-259-3221 東部エリア●あさはた支店 TEL.054-245-7211

お茶のまち静岡市



タクシーツアーのご案内

静岡市タクシー協会・静岡市茶業振興協議会の連携事業

◎徳川家康コース
(所要時間目安:3時間25分)



JR静岡駅周辺→駿府城公園→漆畑製茶→久能山東照宮→出発地

市内観光地と一緒に、茶農家で本場のお茶を楽しむツアー!

◎お茶のまちコース
(所要時間目安:2時間55分)



JR静岡駅周辺→茶町周辺→大山農園→日本平山頂→出発地

※上記コースは一例です。ツアー対象スポットからお好きな訪問先を組み合わせられます。

詳細は、静岡タクシー協会まで→ www.shizuoka-taxi.jp

育苗ハウスを利用して、花卉・野菜の苗作りを始めませんか?

花卉育苗施設利用のお知らせ

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。

灌水時間等の詳細は以下のとおりです。

●灌水時間：10秒～1分の間で調整可能 ●灌水間隔：15分

●利用料金：1区画(1.4㎡)で20円/日(3月)、15円/日(4月～2月)

尚、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等は個々行ってください。

問い合わせ ●最寄りの営農経済センター
またはJA静岡市花卉センター/TEL.054-248-1713





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 藤田 匠さん 茶・自然薯

青壮年部薬科支部の支部長を3年間やらせていただきました。支部長は今年で終わりますが、これからも青壮年部やそれ以外のJAの活動も頑張っていきたいです。よろしくお願いします。

私が次に紹介するのは → 葵区飯間 玉井俊宏さんです。玉井さんへ一言「これからも茶部会を盛り上げていきましょう!」



葵区俵峰 望月絹代さん 茶

昨年12月14日に念願のしづはたま市がオープンしました。仲間との野菜作りにも力が入ります!お店ではボランティアとしてお客様に接します。あまり会えない大河内や梅ヶ島の女性部員と会えるのも楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区梅ヶ島 志村有子さんです。志村さんへ一言「一緒に役員ができて楽しかったです。」

駿河区丸子 松川洋平さん 茶・柑橘



もうすぐお茶の季節がやってきます。今年は昨年の反省を活かして、よりいいものができるよう気を引き締めてやっていきたいです。また、丸子で生まれた「花の香りのお茶」もさらに飛躍する一年になればと思います。

私が次に紹介するのは → 駿河区丸子 大高真也さんです。大高さんへ一言「台湾視察はとてもおもしろかったですね!」

葵区桂山 浦田智仁さん 野菜



農業大学校で切り花を学んだ後、就農を決意しました。1年目の現在は試験的に様々な野菜に挑戦中です。農業の達人である祖父と祖母から時々アドバイスをもらって頑張っています。

私が次に紹介するのは → 葵区門屋 岩崎 勝さんです。岩崎さんへ一言「これからもよろしくお願いします。」



OASIS 読者めーる

- 平成25年度ももうすぐ終わり。年金友の会、共済友の会等の旅行楽しく参加させていただきました。来年度も元気で参りたいです。 <葵区/女性/67歳>
- 来年度もいろいろな企画しますので、是非元気に参加してください。 <葵区/女性/83歳>
- 東照宮のリニューアルに建築関係で携わったもので、きれいに直され何度見に行ってもうれしいです。このオアシスにも取り上げてもらい、東照宮の記事は大切に保管します。これからも静岡の情報いろいろ教えてください。 <駿河区/男性/48歳>
- 用件ある場合電話をいれたり、外交で訪問の職員もいつも変わらぬ気持ち良い対応に感謝するばかりです。近くのJAを大事にしたいですね。 <駿河区/女性/83歳>
- ご利用ありがとうございます。これからも地域の皆様に愛されるJAをめざして頑張ります。

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

医療費控除

今回は医療費控除について説明します。医療費控除の対象となる医療費は、平成25年1月1日から12月31日までに支払った医療費です。年末に医者に掛かりその請求書がきて今年の1月に支払った医療費は該当せず、平成26年の医療費となります。また、同居する家族扶養している扶養家族の医療費も該当します。医療費控除の対象となる額は、支払った医療費から医療費を補てんする保険金等の額を差し引いた額から10万円を控除した額です。なお、所得金額が200万円未満の方は10万円ではなく、円未満の方は10万円です。

所得金額に5%を乗じた額となります。例えば所得金額が150万円の方は5%を乗じた75,000円を超えた額が医療費控除の対象となります。



該当する医療費

- ① 医者に支払った医療費や分婉費
- ② 薬局等で購入した医薬品
- ③ 介護施設に支払った費用



税理士 土屋 道雄

- ④ 通院にかかった交通費
 - ⑤ おむつ代
- その他医療費については細かく規定されているので、不明な場合はご相談ください。また、医療費控除は領収書が必要であるため、箱か袋に入れておくようにお願いします。更に、平成24年以前の医療費控除の申告がしていない場合、又は一部が申告漏れになっていた場合には期限後申告更正請求によって還付を受けられます。もう一度確認してみてください。

農産物直売所 いんふお



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

取扱商品

地元野菜・花・惣菜・お弁当
お菓子・味噌

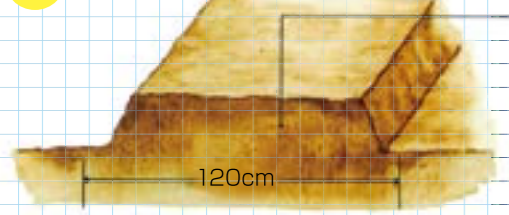


地元の新鮮な野菜をどうぞ

アグリロード美和は今年で18年目を迎えるJA女性部の販売所です。地元で採れる新鮮な野菜や果物、手作りの惣菜やお弁当、お菓子、青大豆味噌などを販売して

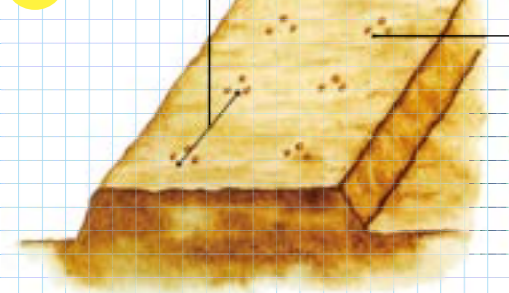
います。また、お弁当は予算に応じて注文を承っております。特に「生消費言弁当」という地産地消にこだわったお弁当が大人気です。皆さまのお越しをお待ちしています。

1 畑の準備



- ・荒起こし(全層に)
苦土石灰120g/m²
堆肥2~3kg/m²
- ・元肥
化成肥料150g/m²
(窒素・リン酸・カリウム=8・8・8)

2 種まき



矮性種 25cm
蔓性種 30cm

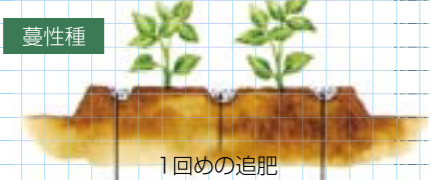
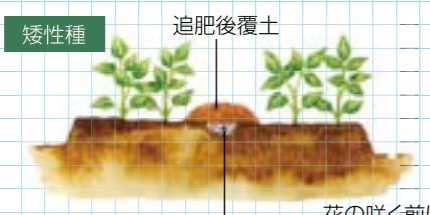
種は大きなものを選んでまく。
霜の心配がなければ早まきし、高温期に入るまでに茎葉が生長するようにする

種2,3粒
覆土は種の3倍程度

土は種の厚さの3倍くらいかける。砂質地では厚めに、粘土質地ではやや薄めにする

3 間引き・追肥

1週間程度で発芽する。本葉が1枚出たところに、矮性種は1か所2株に、蔓性種では1株に間引きする。雑草が茂らないうちに畝面を軽く耕して、株元へ土を寄せる

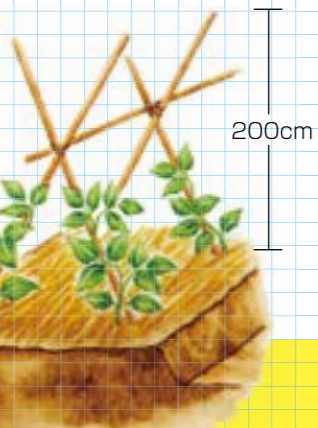


追肥後覆土
花の咲く前に化成肥料を追肥
60~70g/m²

矮性種は花が咲きだす前に1回、蔓性種は花が咲きだしてから2回に分けて追肥する。溝を作って追肥後は覆土する

4 支柱立て・敷きわら

夏になるまでに、乾燥を防ぐために敷きわらをする。蔓性種のばあいには、支柱を立て、蔓が伸びはじめたら支柱に蔓を巻きつかせる



5 収穫

花が咲きだして10~12日で収穫できるようになる。実がふくれすぎないうちに収穫する



栽培のポイント

霜にはきわめて弱いので、早どりするためには育苗や保温が必要です。酸性の土壌を嫌うので、畑には早めに石灰を施し、良く耕しておきます。

マメ科の植物ですが追肥が必要となります。また、石灰不足により花が落ちますので石灰を施用して作付けを行ってください。



蕨科営農経済センター 小杉佳輝



家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN

育てるを楽しむ。

インゲンマメ

インゲンマメ(隠元豆: 植物界被子植物門双子葉 植物綱バラ亜綱マメ目マメ科インゲンマメ属) 学名: Phaseolus vulgaris L.

1年に3回も作れ、長く収穫できる!家庭農園にぴったりな野菜



インゲンマメの花

原産地は中南米。1年生マメ科の野菜で、ツルが長く伸びるのが蔓性種、ほとんどツルが伸びないのが矮性種、そしてその中間種があります。蔓性種にはケンタッキーワンター、尺五寸、改良種の舞姫、オレグン・いちぢくなどが、矮性種にはマスターピース、江戸川、近年改良されたアローン、セリーナ、さつきみどり、グリーンナーなどがあります。そのほか、平さや種のモロッコなど、特徴のある品種も多くあります。生育適温は15~25℃で、寒さにも暑さにも弱く、10℃以下になると生育が止まり、軽い霜でも枯れてしまいます。一方、30℃以上になると極端にさやが着かなくなりやすくなります。

酸性土壌も苦手です(pH5が限界)、連作も嫌います。同じ畝では2年以上あけて栽培します。

インゲンマメの栽培カレンダー

	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												●

※「春まき」と「初夏まき」の2種類があり、種まき~収穫までそれぞれ時期がずれます。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

駿河区根古屋 祖父 川島克己さん 祖母 咲喜子さん

かな
木村菜菜ちゃん(1歳)



♪ 細仕事を手伝いながら大好きなイチゴを食べます！

元気いっぱい！仲良し姉弟★



みはる
青島美遥ちゃん(左:3歳) なおき
尚生くん(右:9ヶ月)

祖母 青島千衣子さん
父 弘尚さん 母 千奈美さん

【訂正】オアシス1月号グッドスマイル掲載の葵区飯間 祖父 原田英市さんは原田栄市さんの誤りでした。

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

特集ページ「春の味を楽しもう!」で紹介しているまると天ぷらにするのがおすすめの山菜を2文字の漢字で書くと?

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26年3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。

1月号オアシスクイズの答え▶「夢頂」

健 や

か

か

いつも元気! Q&A



Q. 「のどに異物・食物を詰まらせた時の対応は?」

FILE>>15

A.

1 あわてないで! まずは冷静な判断を

のどに物が詰まった時は、食道につかえるケースと気道につかえるケースがありますが、呼吸ができれば生命の危険は少ないといえます。

食べ物のつまりは、水などと一緒に飲み込めます。ただし、魚の骨などがひっかかっている時、固形物と一緒に無理に飲み込ませるのは、粘膜に傷をつける恐れがあるのでやめましょう。

のどの異物がどうしても取れない時、あるいは奥に押し込む恐れがあるときは、耳鼻咽喉科や食道気管科で処置をうけます。

注意 激しくせき込み、ゼイゼイいう時は異物が気道に入っている可能性があるため、すぐに救急車を呼ぶ。

2 呼吸ができない時は大至急気道の確保を!

呼吸ができない時は、次の方法ですぐに異物を取り出します。(各除去方法については後述)

- ①見えているものは指交差法で口を開かせてかき出し、気道を確保する。
- ②見えない場合は、背部叩打法や腹部突き上げ法で吐き出させ、気道を確保する。
- ③乳幼児には異物が見えても指交差法は用いず、からだを抱えて吐き出させ、気道を確保する。

注意 意識がない患者には背部叩打法や腹部突き上げ法は用いない。呼吸の有無によって気道の確保が心肺蘇生を行い、救急車を呼ぶ。

3 詰まったものが胃に落ちてしまったら病院へ!

からだに害を与える異物を取り出すのに失敗し、飲み込んでしまったときは、すぐに病院を受診します。

注意 アルカリ電池などは、溶け出て胃粘膜を害する恐れがあるので、必ず病院へ行きましょう。

のどの異物の除去

●指交差法

- ①患者の顔を横向きにする。
- ②親指と人差し指を交差させて口を開かせ、利き手の人差し指を頬の内側に沿わせながら異物を取り除く。ただし、乳児にはこの方法は用いない。

●背部叩打法

患者を前かがみに頭を低くして支え、手のひらで背中を素早く4~5回、強打する。横向きに寝かせた姿勢で行うのもよい。



●腹部突き上げ法

- ①わきの下から手を差し入れて背後から抱きかかえる。
 - ②拳をつくって上腹部(みぞおちとへその間)に置き、もう一方の手でその拳をつかみ、すばやく上方へ突き上げる。
- ※妊婦や乳児に行ってはいけない。

◎子どもの場合

激しくせき込んだり、泣き止まない時は、気道に異物が引っかかっている可能性があるため、すぐに病院で処置を受けます。呼吸ができない場合は、次の応急手当てをしながら救急車を呼びます。

【乳児の場合】

腕にのせて背中を4~5回、トントンと速く強打する。胸腹部を太ももにのせ、背中を4~5回、強打する。



【幼児の場合】

腰を抱えて抱き、背中を4~5回、強打する。旨く吐き出せない時は、大人と同様に後ろ向きにかかえ、上腹部を突き上げる。

【口の中の異物】

指で舌の根元を押し上げて吐き出させる。無理にとろうとすると、押し込んでしまうこともあるので注意する。

静岡厚生病院 看護師 相良寿美