

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス 2014 10 Vol.165

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

2014 10 Vol.165

<http://shizuoka.ja-shizuoka.or.jp>

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!  
特集 **旬**を食べよう!  
— 秋のレインボーレッド&麻機レンコン編 —



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!

## ♪ カボチャのベーコン巻き ♪ カレー風味でハロウィンランチ

材料(1人分)

- ・カボチャ(5mm厚さのくし形) …2枚
- ・ベーコン …2枚

- ★バター …大さじ1/2(室温で柔らかくしておく)
- ★カレー粉 …小さじ1/3 ★塩 …少々



### つくりかた

- ① カボチャは電子レンジ500Wで約1分間加熱します。(串が通ればOK)
- ② カボチャにベーコンを巻き、つまようじなどでとめます。
- ③ サラダ油をひいたフライパンで弱火～中火で焼きます。
- ④ ベーコンに焦げ目がついたら弱火にして★の材料を混ぜ合わせたものを加え、全体にからめます。



©よい食P

野菜を食べないとおばけができるぞ～w

◎カボチャは栄養バランス満点の野菜だよ!

### 栄養豊富な緑黄色野菜

## カボチャ



ハロウィンのランタンや観賞用のものなど、食用以外にも種類が多いカボチャ。原産地はアメリカ大陸で、日本には17世紀にカンボジアから伝えられました。カロテンやビタミンCなどはもちろん、タンパク質や脂肪にも富む栄養たっぷりの緑黄色野菜です。ねっとりしている日本カボチャは煮物向き、ほくほくの西洋カボチャはスープやコロッケなどに。和洋問わず幅広い料理で楽しめます。



国登録有形文化財

# 旧マッケンジー住宅



海岸沿いに建つ白い壁が美しい洋館  
市内に残る数少ない戦前の洋館のひとつです。  
茶貿易商だった故ダンカン・J・マッケンジーと  
社会福祉家で静岡市の名誉市民第1号となった  
故エミリー・M・マッケンジーの夫妻。  
静岡にゆかりのある人物が暮らした邸宅です。

静岡市駿河区高松2852  
●入館無料 ●開館時間/9:00~16:30  
●休館日/月曜日・祝日の翌日・年末年始

お知らせ ○平成26年9月27日(土)~11月24日(月・祝)※休館日を除く  
展示会「住む人の心に寄り添う建築 ヴォーリスの洋館たち」開催



最近りの高松支店

C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS JA静岡市 旧マッケンジー住宅&高松支店	3
安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ! <b>旬</b> を食べよう! — 秋のレインボーレッド&麻機レンコン編 —	4
Hot NEWS&TOPICS ・静岡市手揉茶品評会 ・ふれあい夏っ得フェア ・高校生が静岡茶PRを考える ・イチジク目揃え会 ・タクシーの日にお茶PR ・ハウス中晩柑研究会設立 ・6万本のヒマワリが咲き競う	8
青壮年部・女性部アクティブレポート ・「ダイズ大学」の学生が大豆の種まき ・青壮年部とじまん市が連携 ・オリジナルソーセージ作り ・青壮年部・女性部が常勤役員と意見交換	10
TRYぞ・農業 「パパイヤ/葵区東 林 和弘さん」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより「1支店1協同活動・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。家庭農園 〜スナップエンドウ〜	16
健康情報 いつも元気! Q&A 「胃食道逆流症について」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を ②「カボチャ」	20

特集

## 今月の表紙



駿河区中島  
ゆきな  
大長幸奈さん(11歳)

絵を描くのが好きなので  
将来は漫画家になりたいです。  
レンコンフライ大好き!

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!  
**旬**を食べよう!  
 — 秋のレインボーレッド&麻機レンコン編 —

暑さが残る日々ですが、畑にも食卓にも、  
 秋が訪れようとしています。  
 秋と言えば、収穫の秋、食欲の秋、馬肥ゆる秋?!  
 地場産の農産物で、おいしい秋を楽しみましょう♪



たわわに実るレインボーレッド(樹)

『レインボーレッド』はキウイの品種の1つ。キウイフルーツ委員会はいち早くレインボーレッドの導入を図り、現在では市内麻機・西奈・藁科・長田丸子地区で生産され、静岡県を代表する産地となっています。  
 特徴的なのが、中心から外側に向かって放射線状に広がる赤い色。また、他の品種を大きく上回る糖度は、最高20度!サイズはやや小ぶりですが、産毛がなく、酸味が少ないのも特長で、酸味が苦手な方や子どもにもオススメなキウイです。

**食べごろポイント**

オススメの食べ方はというと「ヨーグルトに入れたり、やっぱり生のままが一番!」だそう。そこで、食べごろの目安を村田嘉巴さんに聞くと、指導員と顔を見合わせ、「耳たぶの固さだね」と笑顔で答えてくれました。じまん市なら、食べごろ完熟レインボーレッドが手に入りますよ♪



甘さピカイチ!  
**レインボーレッド**



楽しめるのは  
 約1ヶ月!

春に人工授粉したレインボーレッドは、9月下旬に全ての実を収穫し、約1か月冷蔵庫で貯蔵・追熟後に出荷となります。出回るのは10月中旬から11月中旬までと短い間だけ。各じまん市で販売するほか、県外では関東や山形などの市場へ出荷されます。

★ レインボーレッド ジェム ★

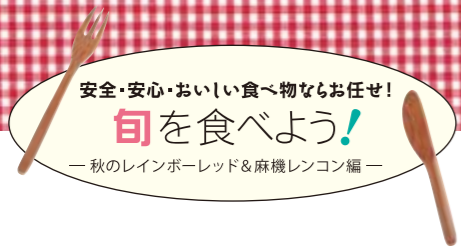
じまん市は管内の特産物を使用した加工品として、追熟の進みすぎた果実や小玉果を利用し、2012年にレインボーレッドを使ったジェムを開発・販売を始めました。甘くてまろやかな仕上がります!



●キウイフルーツ委員会

- ・構成員 / 33軒
- ・栽培面積 / 5ha
- ・年間出荷量 / 70t

「レインボーレッド」だけでなく、グリーンの「ハイワード」や「アップルキウイ」なども出荷しています。栽培・管理の効率化や新品種にも積極的にチャレンジ中!



安全・安心・おいしい食べ物もお任せ!

旬を食べよう!

— 秋のレインボーレッド&麻機レンコン編 —

シャキシャキ・もっちり!糸を引く粘りと食感の

# 麻機レンコン

市内葵区・龍爪山のふもとに位置する麻機沼で、昔から栽培されているのが麻機レンコン。大御所時代の徳川家康も、特に上質な「あさはた蓮根」を山芋と1対1ですり潰して、「ご飯にかけて食べた」と言われています。

ふつくら丸々として、肌のきめ細かい上質なレンコンが採れるのは、特有の土壌のおかげ。麻機の粘る黒々とした湿地土壌は、フカフカで栄養分に富んでいて、レンコンの栽培に適しています。また、柔らかくもっちりしていて、シャキッとした食感と糸を引くほどの粘りが特長です。



出荷は9月下旬から



麻機レンコンは、じまん市5店舗とネットじまん市で9月下旬〜3月頃まで販売の予定です。収穫は、掘り出しは地表面から30cmくらいの土をよけ、レンコンを傷つけないように、折らないように丁寧に掘っていきます。冬場の作業

がとても大変だそうです。

気になる今年の出来は、暑い夏だったため、根が太くなってよく養分を吸収し、多く採れそうとのこと。台風の影響が大敵で、収穫が始まるまでに大きな台風が来ないことを祈ります。

じまん市では、同委員会と協力し『麻機れんこん羊羹』を開発、2012年6月から販売しています。スイーツ系が最近流行していることから、麻機レンコンを羊羹に使うことにし、2013年には静岡市ブランド「しずおか葵プレミアム」に認証されました。

『麻機れんこん羊羹』には、小豆を練りこんだ「練」、摩り下ろしたレンコンと手亡豆(てぼまめ)で作ったあんで仕立てた「白あん」、静岡茶を練りこんだ「茶」の3種類があります。どれもじっくり蜜に漬け込ませたレンコンが入っていて、食感の楽しい羊羹です。



麻機レンコンのおいしい食べ方を、あさはた蓮根販売委員会の皆さんに聞いたところ…

煮てよし、焼いてよし、揚げてよし!

「レンコンをハムで挟んで食べるよ」「御平(静岡市の伝統料理)みたいに煮て食べるのが最高」「小さいものは金平にする」「ちらしずしに入れるのもいいね」「から揚げもおいしい」「焼いてもおいしい」などなど、かなりいろいろな食べ方に向いているようです。

調理のポイントは、煮る時はふたをしないこと。ふたをしてしまうと、麻機レンコンが蒸されて柔らかくなりすぎてしまうそうです。また、ザラメを使うとねちねちサクサクな歯ごたえがより楽しめます。

### ●あさはた蓮根販売委員会

たかし 松田俊 委員長

- ・構成員 / 9軒
- ・栽培面積 / 約100a
- ・年間出荷量 / 9t



### ●イチジク目揃え会

いちじく委員会は、北部集出荷場で生産者など約30人が参加してイチジク目揃え会を行いました。営農担当職員が、品質の良いものを出荷するよう生産者に呼びかけ、イチジク出荷規格などについて説明。大塚師輝委員長は、「台風被害もなく天候にも恵まれ、例年になく良い状態に仕上がっている。是非食べてください」と話しました。

(8月1日)

#### 例年になく仕上がり



### ●静岡市手揉茶品評会

静岡市茶手揉保存会は、内牧支店で「2014年静岡市手揉茶品評会」を行いました。同品評会は技術の継承及び製茶技術の改善と品質向上を目的として行われています。上位入賞者は、1等/牧野良治さん(産女)、森内吉男さん(内牧)、2等/白鳥洋子さん(有東木)、坂田大祐さん(羽鳥)です。

(7月25日)

#### 優等に西ヶ谷の秋山美重子さん



### ●タクシーの日にお茶PR

静岡市茶業振興協議会と静岡市タクシー協議会が連携し、駅地下イベント広場でイベントを行いました。茶つきり娘が静岡と清水産の冷茶をサーブしたり、うちわなどを配布し、昨年11月から運行を開始した茶農家と市内の観光名所を巡る「お茶のまち静岡市タクシーツアー」を紹介。タクシー利用者への「静岡市のお茶」プレゼントも行われました。

(8月5日)

#### お茶のまちツアーを紹介



### ●ハウス中晩柑研究会設立

柑橘委員会は、中川恵章さんを中心に生産者10人で「ハウス中晩柑研究会」を設立しました。会では、講習会や園地巡回を行い「せとか」「不知火」の品質を向上させるための技術研究を行います。特に出荷4年目のせとかは、甘みが強くジューシーでオレンジのような濃厚な味が特徴で、3年後の出荷量は20tをめざします。

(8月6日)

#### 技術力アップをめざして



### ●ふれあい夏っ得フェア

恒例の購買事業「ふれあい夏っ得フェア」が、本店を主会場に開かれました。購買利用研究会や女性部の協力により、衣料品、食料品、電化製品などの販売が行われたほか、素敵な景品が当たるスタンプラリーなどが行われました。2日間で2,290人が来場し、大いに盛り上がりました。

(7月26・27日)

#### 感謝を込めて



### ●6万本のヒマワリが咲き競う

玉川の活性化を目的に、玉川振興会ひまわりの会が「ひまわり祭り」を開催しました。会場は葵区桂山の向田地区で、遊休農地を利用。約50aの畑には、8月のお盆に咲きそろうように6月中旬に種まきをした6万本のヒマワリが咲き誇りました。運動は7年目で、地元で収穫された農産物の販売も行われました。

(8月15~17日)

#### 玉川地区活性化



### ●高校生が静岡茶PRを考える

県立静岡商業高校の生徒15人がお茶の淹れ方講習を受け、課題研究「世界遺産の富士山とお茶のまち「しずおか」を食べて見て歩こう!」の発表を行いました。生徒たちは「商品開発」授業のテーマ「地域研究」で静岡茶PRに取り組み、静岡市茶業振興協議会が全面協力します。今後はウオーキングマップの作成やイベントでの呈茶、販売などを考えています。

(7月30日)

#### 静岡茶の魅力PRに向け淹れ方学ぶ



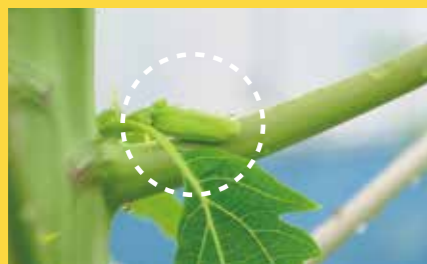


今月はパパイアに挑戦する

葵区東  
林 和弘さん(54)



生育状況を観る林さんとJA職員



パパイアの花のつぼみ(8月上旬)

元気な三つ子がチャレンジ精神の源です。

約800㎡のビニールハウスで3月から9月にナス、10月から2月に小松菜、ホウレンソウを栽培しJAファーマーズマーケット「じまん市」などに出荷している専業農家です。

以前から何か目新しい作物をやりたいと思っていたところ、露地でパパイアができると聞き早速、行動に移しました。3月から種まきをはじめ、6月20日から2か所の畑約4aに約150本のパパイアを植え付けました。しかし1年目なので試行錯誤の毎日です。

収穫は10月から11月を予定しています。果実は青い内に収穫し、サラダや炒めて食べる野菜として販売しようと考えています。

今はひとりで様々な作物にチャレンジしていますが、地域を問わず同じ考えの仲間がいれば一緒に取り組んで行きたいと思っています! 毎日忙しく働く中で、癒してくれるのは元気な5歳になる「三つ子」の貢史(あげふみ)・治成(はるしげ)・信光(のぶてる)です。

日本の食を次世代に繋げていけるよう頑張ります。



## 青壮年部・女性部アクティブレポート



「ダイズ大学」の学生が大豆の種まき 女性部大谷支部

大谷地区で開講している「ダイズ大学」の学生29人が、大豆の種まきをしました。4歳から82歳の学生は大谷支部の女性部員やJA職員に指導を受けながら、小雨の中、大豆を3粒ずつ約5aの畑にまいていきました。大豆は学生と女性部員らで管理し、枝豆で試食したり、みそなどに加工する予定です。

【7月19日】

### 青壮年部とじまん市が連携

東部ブロック食育班が、試験栽培したニンジンの販売と、出荷者への栽培を呼びかける活動をあさはたじまん市で行いました。班では、市場からの仕入れ率の高いニンジンの地場生産に挑戦。生産者には栽培を、消費者には地場産のニンジンをもっと食べてもらおうと「ニンジンゼリー」の試食会を行いました。

【8月2日】



### オリジナルソーセージ作り 青壮年部ウィークエンドアグリ事業



青壮年部ウィークエンドアグリが、本店料理教室でソーセージ作りに挑戦しました。参加した23人は、バジルや一味コショウで風味をつけた肉を羊腸の中に詰めてゆであげました。初めて体験した参加者は「美味しいソーセージができた!楽しいです」と話しました。

【8月3日】

### 青壮年部・女性部が常勤役員と意見交換

青壮年部、女性部の代表14人と常勤役員の意見交換会が本店で行われました。青壮年部から「農産物の売り先を確保してほしい」との要望に、役員は「販売を強化し、茶はパッケージや売り方を工夫して販路拡大を目指す」と答えました。一例として、JAが飲食店へ透明ボトルを貸し出し、茶葉で水出し煎茶を提供する取り組みが紹介され、試飲も行われました。

【8月6日】





**貸農地情報**

場所	用途	面積	ファン	
池田	大段	605㎡	有	
	中道坪	1,002㎡	無	
	寺ノ久保坪	2,719㎡	無	
新間	見性寺前	水田	1,004㎡	

お問い合わせ先 ● 営農課 TEL.054-288-8420

## ストップ! 耕作放棄地

農地は農業にとってかけがえのない財産です。しかし、各地で耕作放棄地が増加し、農地が減少しているほか、ゴミが不法投棄されるなど農村の生活環境への影響も懸念されています。耕作放棄地をみんなで再生し、農業利用を進めましょう。

静岡県では、耕作放棄地の営農再開の取組に対して、国・市町と協調して助成しています。詳細は、県農業振興課、最寄りの県農林事務所又は各市町の農政部署にお問い合わせください。

静岡県経済産業部農業振興課 耕作放棄地再生班 TEL:054-221-3298  
<http://www.pref.shizuoka.jp/sangyou/sa-310/kosakuhoki/josei.html>

## JA静岡市総合ポイント制度のお知らせ

### ポイントで♪お買物♪ ポイントカードでにっこり♪

**9/1より「新サービス」スタート!!**  
ポイントで、じまん市のお買い物ができます。

- ◎平成26年9月1日(月)より、じまん市でのお会計時、1ポイントを1円に換算し、レジにて貯まっているポイントでお支払いいただけます!
- ◎お気軽にポイント利用をレジ係にお申し付けください。
- ◎ポイントをご利用になる際は、「ポイントカード」を必ずお持ちください。

**新規会員募集中♪**

ポイント有効期限のご案内 ▶ 平成22年4月1日～平成23年3月31日に付与されたポイントの有効期限は、平成27年3月31日です。この機会にぜひ! ポイントをじまん市でご利用ください。

## 遺言信託業務のご案内

### ～次世代への継承のために～

組合員の皆さまにとっての大きな悩みごとの一つは次世代への継承対策と言われています。「先祖代々受け継いできた農地や自分自身が築き上げた財産を次世代へどのように引き継ごうか?」「これまで自分を支えてくれた家族にどのような形で感謝の気持ちを表そうか?」などなど。叶えたいことは尽きないでしょう。

このようなお考えの皆さまのお役に立つよう、JA静岡市では、農中信託銀行の遺言信託代理店業務として、相続一般に関することや、財産に関する遺言書作成等のご相談を承っております。興味のある方はぜひ一度ご相談下さい。

お問い合わせ先: 各支店または本店金融業務課 ☎ 054-288-8421

## 相続個別相談会

- ・相続税っていくらかかるの? ～相続税のシミュレーション致します～
- ・いまからでも相続税を減らす方法はあるの?
- ・相続の時に有利な資産活用はあるの?

など、相続のことでご相談がありましたら、ぜひこの機会にご相談ください!

※固定資産名寄帳などの資料をお持ちいただきますと、より具体的な相談ができますので、できるだけご用意ください。

日程	10/ 1(水) 長田支店	10/22(水) 大里支店
	10/ 8(水) 下川原支店	10/29(水) 不動産センター
	10/15(水) 高松支店	

●相談はご予約の方を優先させていただきます。ご希望の方は、下記までお早めにご予約下さい。

連絡先: JA静岡市不動産センター / TEL.054-288-8427

## 1支店1協同活動

古くから南アルプスの広大な山々を利用して焼畑農耕が行われてきましたが、昭和30年代を最後に行われなくなりました。

井川地区では、地域の人たちが行う焼畑農耕を復活させ、在来そばを栽培する活動に参加しています。作業手順は、春先に杉や檜の枝打ちや間伐をし、7月に畑の草刈りと乾燥した間伐材などを畑に敷きます。焼畑は8月2日朝5時に祝詞をあげ、6段ある段々畑の上から下へ点火。火が消えたところで上の段から鋤で耕しました。8月下旬にソバを播き10月に収穫する予定です。

この自然環境を巧みに利用する循環型の農法を、継承する地域の人の役に立ちたいと協同活動に取り組みます。

**JAだより**

## 部農会活動

### 地域の活性化を目指し部農会長研修会を開催 [南部ブロック部農会]

南部ブロックは、管内部農会長など54人が参加して部農会長研修会を行いました。

研修は日本農業新聞の高味潤也記者がこれまでの取材経験の中から、農産物や加工品の特徴をPRすることや、キャラクター・レシピを活用、6次産業化などへの取り組みで地域の活性化に成功している事例などを紹介しました。

また、管内の有度山はイノシシなどによる有害鳥獣被害も大きく、有効に活動するため有害鳥獣対策協議会南部ブロック内規を設けました。

## 駿府本山お茶壺道中行列のご案内

### 第32回 駿府本山お茶まつり委員会 駿府本山お茶壺道中行列

平成26年10月26日(日) (※道中行列は雨天中止)

スケジュール

- 8:00～ 大日峠「井川お茶蔵」にて蔵出しの儀を開催
- 10:30～ 市中行列 / 静岡茶市場～駿府城公園まで
- 14:00～ 久能山東照宮にて口切の儀



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?!



駿河区平沢  
松本章さん  
柑橘・茶・リンゴ

20才で就農し、早30数年。就農当時はミカン、自園自製茶が主でしたが、現在は少量ですがリンゴ、野菜栽培もしていて日々勉強の毎日です。また、地元のボランティア活動にも参加し、子ども達や地域の安全のために活動しています。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区青沢 萩原和弘さんです。  
萩原さんへ一言〇「まだまだ若い力ががんばりましょう!」



駿河区みずほ  
徳田雅亮さん  
果樹

3人の子どもの影響で、46歳から剣道を始めました。農作業が終わった後、週1度北部体育館で稽古をしています。汗をかいた後のビールの味は格別です!

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区丸子 村本博章さんです。  
村本さんへ一言〇「長い間、じまん市の委員長ご苦労様でした!」



駿河区古宿  
石川良志江さん  
葉生姜・葉ネギ・イチゴ

東京から久能に来て早22年...主に葉生姜、葉ネギ、イチゴなどを作っていますが、農業のスタイルもだいぶ変わってきているので、毎日試行錯誤しながら頑張っています。私の元気の源は子ども達と一緒に嵐のライブ参戦!!

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区中平松 畑田のりえさんです。  
畑田さんへ一言〇「今年は食べ歩きor買い物ツアー??」



葵区足久保  
加藤貴彦さん  
茶

地元のお茶工場に携わって10年になります。お茶工場では皆、仲がよく楽しんでお茶を製造しています。よりいいお茶を手入れ管理して、おいしいお茶を皆さまに提供していきたいです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区足久保 水元利夫さんです。  
水元さんへ一言〇「またお茶の製造を教えてください」



OASIS 読者めーる

RE: 目標達成できるよう、役員一丸となって取り組んでいきます!

JA静岡市3か年計画で「前例にとらわれずにチャレンジしていく」という組合長さんの言葉に期待しています。  
〈葵区/女性/38歳〉

40歳以上の「シズカレ」開講「ほろ」とです。  
〈駿河区/女性/49歳〉

「シズカレ」が9月から始まること...「いたいどんなものになるか楽しみ」です。  
〈清水区/女性/30歳〉

JA静岡市オトナ女子短大「シズカレ」は、ライフプランや農家直伝のジャム作りなど、2年間で20講座のカリキュラムで構成されています。来年、2期生の募集もありますよ!50歳までの方はフレッシュミズというグループもありますので、そちらもぜひ!



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

悪徳商法に引つかからない心構え

悪徳商法の被害は後を絶ちません。新しい手口が次々登場しています。今回は、被害にあわないための心構えについてお話しします。

【「契約」とは何か 知っておこう】

まず「自分が意思表示して約束しなければ契約にならない」という民法の基本原則を押さえます。頼んだ覚えもないのに物を送りつけてきて代金を支払え、などというのは、民法の原則からすればおかしい話なのです。自分に身に覚えのないことや、こんなはずではないこととで請求をされたら、民法の基本原則を思い出し、安易に相手の要求に応じないようにしましょう。

【「クーリングオフ」できないか考えよう】

例えば本日に契約してしまったとしても、訪問販売や電話勧誘による契約の他いくつかの契約は「クーリングオフ」により8日間などの法定の期間内に解約ができます。諦めず、すぐ市の消費生活センターに連絡してクーリングオフが出来ないか指導を受けましょう。

【「接触しない、情報を与えない」】

家に知らない人が来たらすぐに玄関を開けずインターホンや扉越しに要件を確認する。電話での勧誘ははっきり断つてすぐに切る。心当たりのないメールは相手にしない(無作為にメールを送って連絡を待っているのです)など、



弁護士 山本 正幸

- 静岡県弁護士会(自治会ホームローヤール利用問合わせ先) TEL.054-252-0008
- 静岡市消費生活センター相談直通電話 TEL.054-221-1056

【消費者センターや弁護士へごんごん相談】

心配になったり、困ったことになったら遠慮せずに出るだけ早く専門のアドバイスを受けることが、余計な心配をなくし、被害を防止します。市の消費生活センターでもよいですし、静岡市内なら各自治会担当の弁護士(自治会ホームローヤール)に電話で無料相談を受けることも出来ます。とにかく、相談もせず一人で心配を抱え込んで、安易に判断しないことが重要です。

相手との接触をできるだけ避け、こちらの情報を与えないことが被害に遭わない第一歩です。また、周囲で一人暮らしの高齢者を見守ることも重要です。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎水見色きらく市

葵区水見色808-1 TEL.054-279-0766  
OPEN/9:00~17:00(4月~10月)  
9:00~16:00(11月~3月)・火曜定休

静岡市街地から国道136号を「川根方面」へ向かい、JA中糞支店手前の信号を右折。「水見色方面」へ山道をひたすら車で5分ほど走った右側にあります。茶畑に囲まれ、自然に恵まれた山間地です。農家のお母さんが作った「みそカレー」が人気。NO.2がこんにゃくを練りこんだきらくそば。そして手作りがんもどき、こんにゃくの唐揚げ。近くには「高山市民の森」もありますので、お出かけの際は是非お立ち寄りください。



お弁当の注文も承っています!

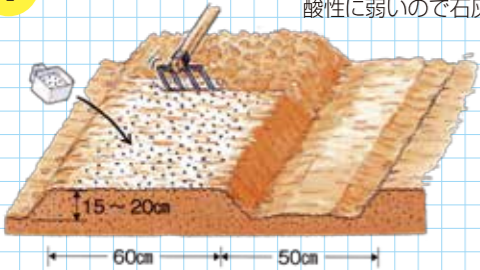




東部営農経済センター  
宇佐美侑子

1 畑の準備

種まきの少なくとも半月前くらいに畑の準備を行う  
酸性に弱いので石灰を散布してから耕す

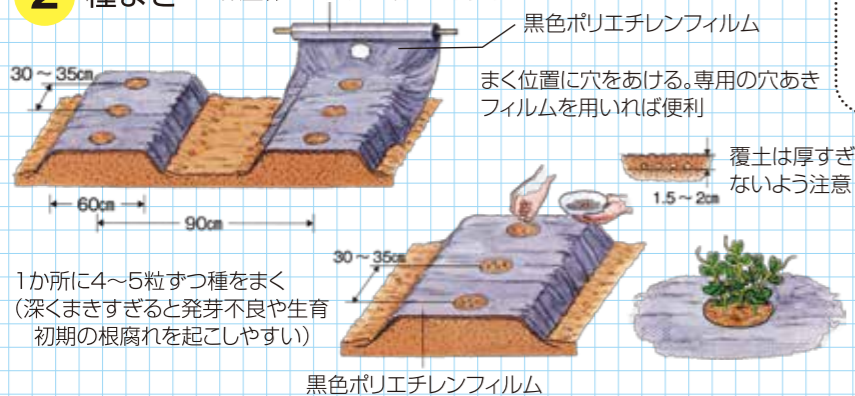


- <1㎡当たり>  
●石灰/大さじ2~3杯  
(酸性の畑では増量する)  
●堆肥/5~6握り

- 畝を立てるときに元肥として  
<畝の長さ 1m当たり>  
●化成肥料/大さじ3杯

2 種まき

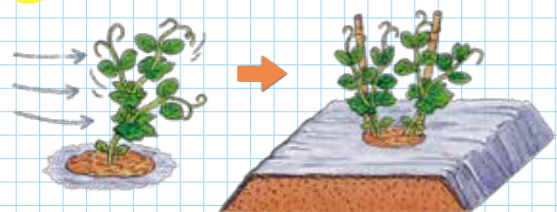
畝全体にマルチフィルムをする



種まきが早く大きな株の状態で冬越しさせると、寒さで傷みややすくなります。適する株の大きさと冬越しさせるよう、種まき時期に注意しましょう。

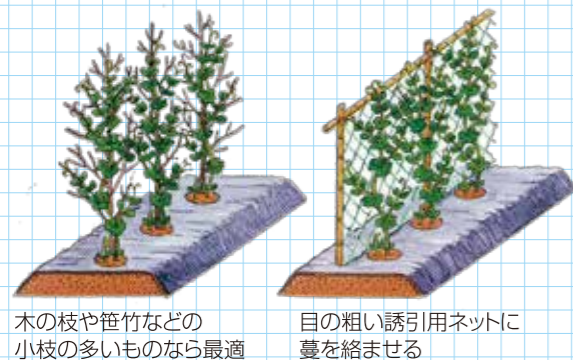
栽培のポイント

3 支柱立て



風に振り回されると非常に折れやすいので、早いうちから仮支柱を立てることが大切

本支柱は材料を選んで早めに立てる



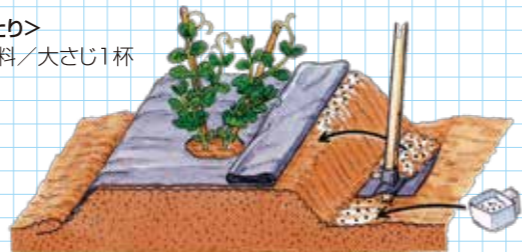
木の枝や笹竹などの小枝の多いものなら最適

目の粗い誘引用ネットに蔓を絡ませる

4 追肥

第1回 春先に勢いよく蔓が伸びだしたころ、マルチフィルムをめくって、畝の片側に肥料をまき、土と混ぜ合わせながら畝を形づくる

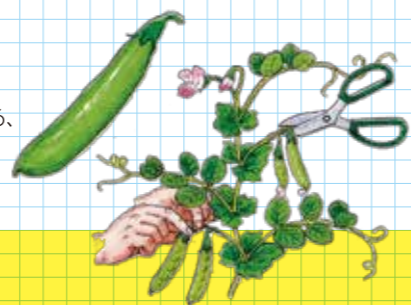
- <1株当たり>  
●化成肥料/大さじ1杯



第2回 盛んに開花するようになったころ、畝の反対側に前回と同じく追肥する

5 収穫

子実が太ってきたころ、さやにつやがありみずみずしいうちに



スナップエンドウの栽培カレンダー

	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					●	●						

※露地栽培(温暖地)の場合

家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN

エンドウ(豌豆: 植物界被子植物真正双子葉類マメ科エンドウ属) 学名: Pisum sativum L.

スナップエンドウ



マメ科なのにカロテン豊富な緑黄色野菜

スナップエンドウはアメリカ生まれ。グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられるものです。  
連作に弱い代表的な作物なので、同じ場所には5~6年作らないようにしましょう。小さな菜園ならプランター栽培し、花を觀賞しながら楽しむのもよいでしょう。  
栄養価はカロテンの含有量が多く、緑黄色野菜に位置づけられるほど。ビタミンCや食物繊維も豊富に含まれます。甘みがありパリッとした食感なので、塩ゆでしてそのまま、サラダや炒め物などに入ります。一般的な品種は筋があるので、筋を取り除いて食べます。

★病害虫防除  
うどんこ病などが発生しやすいです。野菜全般に使うことができるハイモイト水和剤800S10000倍などの薬剤散布で定期的に防除しましょう。



スナップエンドウの花

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile



きょうま  
川口叶真くん(2歳)

駿河区上川原  
祖父 川口豊さん 父 迪也さん 母 博香さん

じいじが作ったさつきの  
甘くておいしいまき♡



いつも川で仲良く遊んでいます!

葵区寺島  
祖父 永野隆廣さん 祖母 哲子さん

あおい さつき  
佐藤 蒼ちゃん(左:4歳) 皐ちゃん(右:7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

じまん市には、地元産の旬の野菜がいっぱい!市場の野菜でなく、もっと地産の野菜を提供するために、今回、青壮年部東部ブロック食育班と連携し、ある野菜の試験栽培・PRを行いました。試食用のゼリーにもしたその野菜とは、なんでしょう?

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10月6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。

8月号オアシスクイズの答え▶『シズ・カレ』

健 や



いつも元気! Q&A

「胃食道逆流症について」

FILE>>22

胸 焼けや苦い水が込み上げる症状がたびたび起こり、気になります。

先日、人間ドックで胃カメラを受けましたが、特に異常はありませんでした。何か日常生活で気をつけた方がいいことはありますか?(56歳男性)

胃食道逆流症とは

～日常生活上の注意点は～

胃は食べ物が入ってくると、強力な胃酸を含む胃液を分泌します。通常、食道と胃の境目は「下部食道括約筋」で締め付けて、胃の内容物が逆流しないようになっていますが、この括約筋の締りが悪くなると、胃液が逆流して食道の粘膜が刺激され、胸焼けや呑酸(苦い水が込み上げる)、げっぷなどの不快な症状が現れます。

胃液の逆流により食道に炎症が起こっている場合は「逆流性食道炎」と呼びますが、症状があっても内視鏡検査などでは粘膜の異常が認められないことも多く、総称して「胃食道逆流症」と呼んでいます。

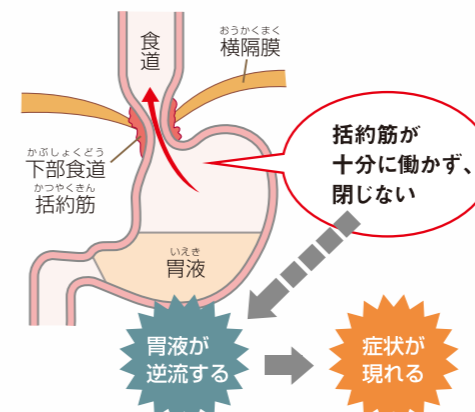
胃食道逆流症の発症には、生活習慣や加齢が深く関係しています。食べるのが早かったり、日常的に食べ過ぎたり飲みすぎたりして胃酸の分泌量が多い人、肥満があって胃が圧迫されやすい人、それから加齢によって下部食道括約筋の機能が低下している人などは注意が必要です。また、高血圧の治療で服用している薬によっても胃食道逆流症が起こることもあります。

胃食道逆流症は、生活習慣の改善で症状を和らげることが可能です。例えば、「早食いをしない」「食後最低30分は横にならない」「脂肪分の多いものや肉類、アルコール飲料を控える」「食べ過ぎない」など、胃酸の分泌が多くなったり、胃が圧迫されやすい生活習慣をまず改めてみましょう。

しかし、生活習慣を改善しても症状が治まらない場合には、消化器内科または内科を受診してください。薬物療法では、胃酸の分泌を抑える「プロトンポンプ阻害薬」がよく使われます。この薬を服用するとほとんどの場合、2～3日のうちに症状が治まるので、生活習慣の改善を行わなかったり、薬の服用を自己判断で中止してしまい、再発する人がしばしば見受けられます。再発を繰り返すと食道の粘膜細胞が変化して食道がんを発症するリスクが高まることもありますので、薬の服用を続けながら、生活習慣の改善にもきちんと取り組むことがとても大切です。

参考文献:きょうの健康 2010年1月号、2011年5月号、2012年5月号  
遠州病院健康管理課 保健師 杉本珠代

胃食道逆流症がある場合



食道には胃酸から粘膜を守るための機能が十分に備わっていない。そのため、胃液が胃から逆流すると、食道の粘膜が障害されやすい。

日常生活の注意

- 食べ過ぎない、飲み過ぎない
- 早食いをしない ○夜遅くに食べない
- 食べてすぐ横にならない



控えたほうがよい食べ物

- 脂肪を多く含む食べ物、甘いもの、チョコレート など
- かきつ類、刺激の強い香辛料
- コーヒー、炭酸飲料 など下部食道括約筋を緩めたり、胃酸の分泌を増やす食べ物は控える。

その他の注意

- 肥満があれば改善する
- おなかを締めつけない(ベルト、下着などに注意)
- 前かがみの姿勢を長く続けない
- 重いものを持ちたり、力んだりしない
- 正しい姿勢と適度な運動に留意する
- お酒とたばこは控える

