

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

オアシス 2015 7 Vol.174

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1

“つながり”と“連携”
JAが支える農業

特集2

楽しいお弁当はこう作る!
スピンオフレシピ+“キャラ弁”のコツ

2015 Vol.174

<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!

こどもピーマンのポテサラ詰め★七夕弁当

ピーマンもきっと食べられる★
苦くないピーマンだよ!



©よい食P



材料(2人分)

- ・こどもピーマン … 4~5個
 - ・ポテトサラダ … 150g
 - ・溶けるチーズ … 適量
- ※普通のピーマンでもOK!



他の野菜や
ご飯とも
相性抜群♪



夏も野菜がおいしい季節!
いっぱい食べよう!

つくりかた

- ① こどもピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ② ポテトサラダを①に詰め、チーズをのせてオープントースターで軽く焦げ目がつく程度焼く。

※こどもピーマンは生でも食べられるので
焼きすぎないのがポイント!



ピーマンなのに苦くない★♪

こどもピーマン

子どもが嫌いな野菜の代名詞とも言えるピーマン。でもこどもピーマンなら大丈夫!肉厚でジューシー、甘みがあり苦味は従来品種の約10分の1。ビタミンCやカロテンも豊富です。激辛で有名なハラペトウガラシから生まれたピーマンですが、辛さは全くありません。一般的なピーマンの料理はもちろん、青臭さがないので生のままでも食べられ料理のバリエーションも広がります。

静かに佇み、夏を彩る蓮の花。

麻機遊水池

あ さ は た ゆ う す い ち

葵区平柳 / 麻機遊水池に咲く蓮の花



「あさはた蓮根」でも有名な麻機地区ですが、遊水池にきれいに咲く蓮の花は、実は観賞用。食用の「あさはた蓮根」は、細くて節々のくびれがくっきりしていて、粘り気が強いのが特長です。出荷は9月から年明け頃まで続く、麻機地区のごちそうです。



C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS 静かに佇む蓮の花 麻機遊水池 & 東部営農経済センター	3
“つながり”と“連携” JAが支える農業	4
楽しいお弁当はこう作る！ スピンオフレシピ②品+“キャラ弁”のコツ	6
Hot NEWS&TOPICS	8
<ul style="list-style-type: none"> 市長・組合長が茶工場を巡回 八十八夜新茶サービス 臨済寺献茶式 SBSラジオで「長田の桃」紹介 温州ミカン着花調査 北部じまん市開店9周年 新・美和支店オープン 	8
 青壮年部・女性部アクティフレポート	10
<ul style="list-style-type: none"> 生消費言倶楽部で茶摘み かしわ餅作りを親子で体験 バケツ稲栽培教室 今月の*シス・カレ*/新茶を楽しむ 	10
TRYぞ・農業 「フルーツマト / 葵区新聞 野崎昭秀さん」	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 ～カブ～	16
健康情報 いつも元気! Q&A 「安全な海外渡航のために」	18
Good Smile / オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を ③ 「こどもピーマン」	20

特集1

特集2

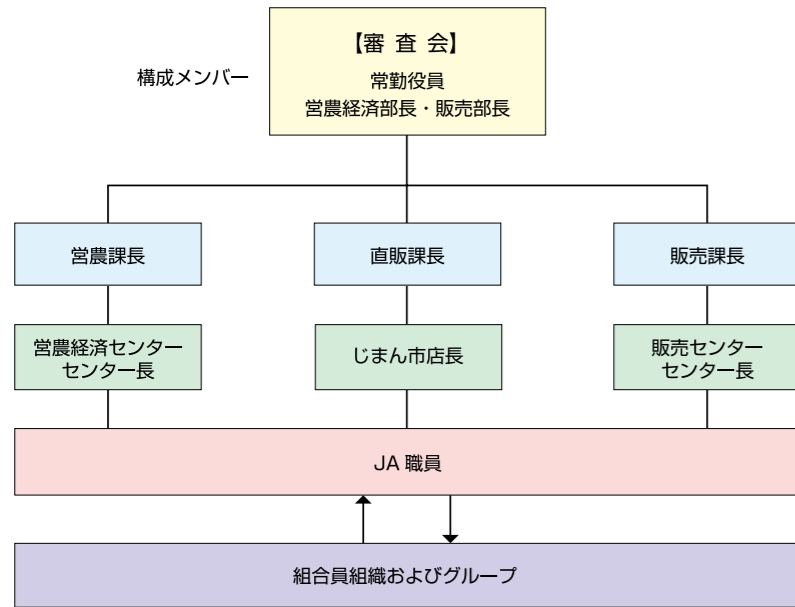
今月の表紙

長田桃生産委員会
杉山利彰委員長(右)と
杉山明義副委員長(左)



長田の露地桃は全国トップクラスの早出し産地。5月下旬のハウス桃に始まり、7月中旬頃まで出荷が続きます。柔らかくてジュシーで爽やかな甘さをお楽しみください!

【JA静岡市 農業チャレンジ支援事業】
◎支援決定までの流れ



これからの静岡市農業の
キーワードは
“つながり”と“連携”

JAが支える 農業



行政でも農業振興計画を策定し、静岡市の農業をサポートしていきます

【静岡市の農業振興計画】

静岡市では、平成25年度から2か年を掛けて、農業者や消費者、関係団体などの協働により検討作業を重ね、平成27年3月に『静岡市農業振興計画』を策定しました。

今後は、静岡市農業の将来像である「みんなでつながる しずおか農業」の実現に向けて、以下の3つの基本方針に基づいて様々な施策に取り組みます。

基本方針Ⅰ

消費者の食生活を楽しく豊かにする仕組みづくり
静岡市で生産される農産物や農産加工品が市民や消費者にとって必要なものとなるよう、農業の“提案力”を高めていきます。



基本方針Ⅱ

農業者が生き生きと輝く産地づくり
静岡市で農業を営むことが農業者自身にとってやりがいや誇りが持てるものとなるよう、農業の“産地力”を高めていきます。



基本方針Ⅲ

地域資源を活かした農山村づくり
静岡市に暮らす人や訪れる人の心を癒し、地域を豊かにする大きな原動力となるよう、農業の“地域力”を高めていきます。



◎『静岡市農業振興計画』の詳しい内容については、静岡市のホームページをご覧ください。
http://www.city.shizuoka.jp/172_000010.html

【お問い合わせ先】 静岡市役所 農業政策課 総務係 TEL.054-354-2190

【JA静岡市 農業チャレンジ支援事業】

静岡県JAグループは、10年後の将来像「農業を主軸とした地域協同組合」を目指し、3か年計画を進めています。そうした中、政府は規制改革実施計画で5年間の期限を切って、農協改革を求めてきています。当JAではこれに対応し、農協改革における自己改革として「組合員の農業所得の向上」および「生産組織の強化」を目的とした「農業チャレンジ支援事業」を実施します。

概要



- 支援期間 平成27年度～平成31年度(5年間)
- 年間予算額 3,000万円
- 対象者 JA静岡市の組合員による組織およびグループ
- 対象事業
 1. 新規作物および茶補完作物の導入事業
 2. 新技術開発および導入に関する事業
 3. 加工商品の開発に関する事業
 4. 新たな販売に関する事業
 5. その他、組合長が認める事業
- 支援の内容

上記事業を実施する資金を生産組織あるいはグループに対し支援します。

 - ▶ 支援額：①事業費の90%以内(上限300万円)
 - ②他の補助事業と併用の場合は、負担額の80%以内(上限300万円)
 - ▶ 採択基準：・JA職員が申請の窓口となる
 - ・事業計画は、その成果が5年後には30%アップとなっている
 - ・事業計画を審査会で審査し、承認された事業
- 申請時期 第1回：6月末 第1回審査会(7月1日予定) 第2回：2月末 第2回審査会(3月1日予定)
- その他
 - ・半期に1回、事業実績の報告をJA職員と共に事業責任者が行う
 - ・事業の継続ができなくなった場合、成果が認められなかった場合は、支援金を返還する責務を負う(但し、不可抗力の場合は、審査会の判断とする)

◎詳細につきましては、最寄りの営農経済センターまでお問い合わせください。



ニンジンとサヤエンドウのタラコいため by 2014年6月号

- 材料
- ニンジン … 1本 ・ サヤエンドウ … 1パック ・ タラコ … 1腹
 - A [ゴマ … 適量 / 酒 … 大さじ1 / みりん … 大さじ1]
 - [白だし … 小さじ1と1/2 / サラダ油 … 適量]
 - ごま油 … 少量

- 作り方
- ① ニンジンを千切りにし、サヤエンドウは斜めに切る。タラコは皮から取り出しておく。
 - ② ニンジンをサラダ油で炒める。サヤエンドウと少量の水を入れてふたをし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
 - ③ 火が通ったら、タラコとAを入れ、中火で炒める。
 - ④ タラコがほぐれたらごま油を加え、香りが出るくらいに軽く炒める。
 - ⑤ 盛り付けたらゴマを振って完成!

一言メモ★ ニンジンはスライサーを使うと簡単です!



焼きラディッシュ by 2015年5月号

- 材料
- ラディッシュ … 5個
 - バター … 10g ・ ポン酢 … 小さじ1 ・ 塩コショウ … 適量

- 作り方
- ① ラディッシュは葉付きのまま半分に切る。
 - ② フライパンに並べ、塩コショウを振る。弱火で裏表を焼く。
 - ③ 焦げ目がついたら、火を止めてバターとポン酢を入れてからめる。

一言メモ★ ラディッシュは家庭菜園でも人気!

ラディッシュは株が小さく土の深さも必要ないので、プランターなどで気軽に栽培できます!栽培期間も短いのですぐに食べられますよ!冬の寒い時期を除き、3月頃から晩秋まで栽培収穫可能です。



おべんとうに野菜を

番外編

スピンオフレシピ 2品

+

“キャラ弁”のコツ

楽しいお弁当はこう作る!



好評いただいている裏表紙、「おべんとうに野菜を」のコーナー。

実はこのお弁当、毎月広報課で作っているんです!

旬を迎える野菜をテーマに、メインの1品としてご紹介していますが、その周りにもご注目。

簡単・おいしいレシピがあるんです…!

今回はそんな隠れた主役級のお弁当レシピと基本的なコツを、ちょっぴりおすそわけしちゃいます♪

“かわいいお弁当”作りのコツ

『“キャラ弁”ってかわいいけど、なんだか難しそう!』…そんなあなたに、基本的なコツを紹介します。

その1▶目・鼻・口など、のりはキッチンバサミで切るべし!

切り方のコツは、ハサミを動かすのではなく、のりの方を動かすこと。目や鼻などの丸いものは切りやすいです。

その2▶チーズやハムなどは、野菜の型抜きを使うべし!

固くないため、ハサミで思うとおりに切るのが難しいのがチーズやハム。型抜きでさくっとくりぬくのが便利です。小さなクッキー型を使ってもOK♪

その3▶野菜を重ねてかわいいピックで刺すべし!

切ったり並べたりする時間はないけど、かわいくしたい時におすすめです。重ねて刺すだけで食べやすさもぐっと上がります。仕上げに型抜きを使うのも◎

おいしく・楽しく・健康に!

旬の野菜は栄養価が高いだけでなく、一番おいしい時期でもあります。しかしバランスよくとるためには、1汁3菜といわれるように、メイン以外だって重要!また、栄養バランスやおいしいことはもちろん、色や盛り付けといった“目で楽しむ”ことも大切です。いつもと少し違うお弁当や食卓が、コミュニケーションのきっかけになればと願っています。



焼きラディッシュ



ニンジンとサヤエンドウのタラコいため

●SBSラジオで「長田の桃」紹介

静岡県内の農産物を紹介するSBSラジオGOGOワイドらぶらじ「つちゃん、静岡の農を歩く」で、旬を迎えた「長田の桃」が取り上げられました。つちゃんこと鉄崎さんが駿河区広野の杉山利彰さんの桃畑を訪れ、栽培方法や今年のできについてインタビューし、「おいしい桃に出会おうと幸せーがんばつて作ってください」とエールを送りました。
(5月20日)

おいしい桃に出会おうと幸せー



●市長・組合長が茶工場を巡回

田辺信宏市長と青山吉和組合長が、サランティーしづはたなど管内6工場を激励を兼ねて巡回しました。両氏は各工場の生産者から今年の生育状況や市況など聞きまし。田辺市長は「静岡といえはお茶、行政としてもできるかぎりバックアップしていきます。がんばって茶業を盛り立てていきましょう」と話しました。
(4月27日)

茶生産者と意見交換



生産計画350tを予想

●温州三カン着花調査

柑橘委員会は、今年度の着花具合をもとに生産計画を立てる目的で、管内6ブロックの園地調査を行いました。会員ら約20人が、樹勢、春芽の発生、着花状況、病害虫の有無などを確認。調査の結果今年度は、表年でもあり生育も順調に推移している。昨年の3割増約350tの生産を見込んでいます。
(5月19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



●北部じまん市開店9周年

北部じまん市が開店9周年を迎えました。日頃のご愛顧への感謝と、これからの「食の安全・安心をお届けします」という気持ちも新たに、出荷委員会が中心となつて店の内外で新鮮野菜が販売されました。静岡農業高校生のパンや、長田唐芋部会の「とうまるくん」コロッケ、茶業センターによる新茶の詰め放題には長蛇の列ができました。
(5月23日)

「愛顧への感謝を込めて」



●八十八夜新茶サービス

八十八夜を前に新茶シーズンを盛り上げ、茶のPRをしようとして豊田支店前で新茶サービスを行いました。茶娘姿のJA職員が来店者に入れたての新茶を振舞い、午前中に約350人が立ち寄り新茶のさわやかな香りと甘みを味わいました。また、今シーズン本格的に販売を開始した深蒸し茶「MARICIA(マリシア)」も限定で提供しました。
(4月28日)

茶娘姿の職員がおもてなし



より身近な店をめざして

●新・美和支店オープン

美和支店と美和営農経済センターが、昨年8月に着工し、より便利で身近な店舗を目指して新しく生まれ変わりました。常勤役員をはじめ工事関係者など約70人が参加し、落成式が行われました。同日、薬科ブロックの服西支店は店舗形態を変更し、購買店としてオープンしました。
(5月25日)

●臨濟寺献茶式

静岡市茶業振興協議会は、葵区大岩の臨濟寺で当JA鈴木清貴常務をはじめ茶業関係者が集まり「献茶式」を行いました。毎年新茶をお供えて、三国師(榮西禅師・聖国師・大応国師)に感謝の念を持つてお祀りし、業界の発展を祈願するものです。昭和23年以来、毎年行っている行事です。また、足久保、蔵野でも献茶式が行われました。
(4月30日)

茶祖に感謝の意をこめて





元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



今月はフルーツトマトに挑戦する

葵区新聞
野崎昭秀さん(38)



本日のトマトは糖度14.5! 普通の約2倍の甘さ



植えて3か月すると収穫が始まる

高糖度のフルーツトマトを食べてほしいです。

仕事は楽しく気長に!



「しんま路」へ出荷、店頭にもトマトを並べる野崎さん

会社の営業から32歳で就農。茶園1.2haを管理しながら、10aのハウスでフルーツトマトを栽培しています。今年の5月は茶工場の夜勤とトマトの収穫が重なって死ぬかと思うくらい忙しい毎日でした。

我が家は茶農家でしたが他の作物にも挑戦したいと思い、就農してすぐトマト栽培を始めました。1年目は露地、2年目は2aのハウス、3年目から10aのハウスに広げました。たくさん植えすぎて収量が伸びないなどの失敗もりましたが、今は1年を通して収穫できるようになり、地元のしんま路やじまん市に出荷しています。目標は規模を3倍にすることです!

2月～3月のトマトはじっくり生長するので一番甘いんです。毎年この季節にトマト狩りに100人以上のお客さんがハウスを訪れます。「甘いつ!毎年楽しみなの」という声にやりがいを感じます。

トマトは5月に植えて約3ヶ月で収穫が始まります。植えてから1、2週間がリフレッシュ休暇できる時。趣味の旅行や釣り、バイクでツーリングに出掛けます。楽しく気長に農業をやっていきたいです。



生消菜言倶楽部で茶摘み 女性部美和支部



女性部販売所アグリロード美和が「生消菜言倶楽部」を開き、葵区内牧で茶摘み体験を行いました。参加者20人は女性部員の指導を受けながら、2時間かけて摘み取った新芽は約20kg! 作業後、部員が淹れた新茶で一服し、甘みと香りを楽しみました。生葉は製茶し、来年1月のお茶会に味わう予定です。

【5月2日】

かしわ餅作りを親子で体験 女性部長田支部

長田ブロックの女性部が「かしわ餅づくり教室」を開き、60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み、蒸し上がった餅をかしわの葉で包んで完成させました。できたてを味わった子供たちは「モチモチしておいしい」と笑顔。会場では紙芝居や折り紙の鯉のぼり作りも行われました。



【5月3日】

バケツ稲栽培教室 青壮年部東部ブロック



東部ブロック食育事業班は、中央特別支援学校中等部1、2年合同クラスの5人に、総合授業の一環としてバケツ稲の栽培を指導しました。生徒は栽培方法を聞いた後、一人ずつバケツに土を入れ、一粒ずつ丁寧に籾をまき水を注ぎました。今後、部員が定期的に向向いて生徒と稲を育てていきます。

【5月14日】

今月のオトナ女子短大*シズ*カレ* <第8回>

新茶を楽しむ♪

茶処・静岡市は新茶の季節。第8回は17人が参加し、優しい煎茶作法「おいしいお茶の淹れ方・簡単和菓子作り」を行いました。4班に分かれて個性あふれる練り切りを作った後、静岡市のお茶について学び、入れ方を実践。JA講座では開発部が業務の紹介をしたあと、家庭菜園用のバセリなどを持ち帰りました。

【5月14日】





静岡市からのお知らせ

「お茶ツーリズム勉強会」～お茶ツーリズム実施支援事業～

お茶を通して産業・文化交流をする「お茶ツーリズム」情報を広く市内外に発信し、「お茶のまち静岡市」の認知・定着、茶業者の所得向上等活性化に結びつけるため、受け入れに積極的な茶生産者を対象とした勉強会を開催します。

日時 平成27年7月28日(火) 13:15～15:00
会場 静岡市役所 清水庁舎3階 第1会議室

対象者

お茶ツーリズムに関心のある茶生産者

内容

お茶ツーリズムの現状などに関する講演と座談会

お申し込み 平成27年7月10日(金)まで

◎詳細につきましては、静岡市役所農業政策課お茶のまち推進係 TEL.054-354-2089 までお問い合わせください。

担い手育成支援事業 《静岡市では、新たに農業を始めた農業者を支援します!》

- 対象者 65歳未満かつ就農5年以内の新規就農者(独立自営就農者及び農業後継者)
- 事業内容 農作業の省力化や農産物の加工販売施設などの導入
- 募集期間 平成27年8月末まで

◎詳細につきましては、静岡市役所 農業政策課 農業支援係 TEL.054-354-2085 までお問い合わせください。



1支店1協同活動

本山新茶フェアを開催 [しづはた支店・昭府町支店・しづはた営農経済センター]



しづはた管内の3つの事業所が、昭府町支店で5月12日～15日の4日間に渡って「本山新茶フェア」を開きました。当JAのキャンペーン「こうかくろくす」がお客様をお出迎えし、茶娘姿の職員が新茶をサービス。コラボレーションした隣接する商店にも出向いてPRしました。しづはたブロック管内は本山茶の産地として有名です。本山茶の味を広く知ってもらい消費につなげるため、市の中心部に近い支店を選んで山間部を含む管内の茶をPR販売し、ブロックの絆を強めました。



部農会活動

[宗小路部農会]

葵区の宗小路部農会では、北丸子地域一円に存在する農用地、農道などの資源や農村環境の保全と、農産物生産の維持向上を図るとともに、地域農業の振興に努めることを目的に活動しています。昨年の土砂崩れ災害により、有害鳥獣対策フェンスが壊れる被害を受けました。今回、部農会組織活性化支援対策の有害鳥獣対策事業を利用して、修理をして環境保全を行いました。



貸農地 情報

場所	用途	面積
豊地	田	1,917㎡
立石		1,848㎡
東1丁目		1,485㎡
富厚里		約1,000㎡
奈良間	茶	約2,000㎡

お問い合わせ先 ●営農課 TEL.054-288-8420



2015ふれあい♪夏っ得フェア! 開催

金魚すくい・ポップコーン・お楽しみ抽選会などイベントもいっぱい!

開催日時 & 会場 平成27年8月1日(土)・2日(日)
1日/10:00～19:00 2日/9:00～16:00

JA静岡市本店 特設会場

お問合せ JA静岡市 購買推進課
TEL.054-288-8448

主催: JA静岡市
協賛: 購買利用研究会・JA静岡市女性部
後援: JA静岡経済連・JA静岡市提携業者

各支店窓口で随時入会受付中!

ふれあい♪夏っ得フェアの
お買い物にもポイントが付きます!

総合ポイント会員にご入会いただきますと、1ポイント=1円として、付与されたポイントをじまん市でお支払にご利用いただけます!入金金・年会費無料(ポイントJAカードを除く)ぜひこの機会にご入会ください!

※現金で購入の場合、一部ポイントが付かないケースがあります。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。

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27年度 JA農業機械 大展示会
開催日 ●7月3日(金)・4日(土)・5日(日) 会場 ●吉田公園西側特設会場
9:00～16:00 ※5日は12:00まで (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3日(金)・4日(土) 14:00まで 抽選日時/7月4日(日) 14:30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!

平成27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	¥14,256	11月～2月
		¥16,632	3月以降
崩し再耕	10a	¥11,880	
代かき	10a	¥16,200	
田植	機械植 10a	¥11,880	植付けのみ
苗(箱)	1箱	¥972	培土・初代を含む
病虫害防除(1回)	10a	¥5,400	薬剤代を除く
刈り取り	コンバイン 10a	¥53,460	刈取・乾燥・初摺(玄米運搬は含まない)
	バインダー 10a	¥16,200	結束ひも代含む
脱穀	10a	¥14,256	
乾燥	コンバイン 10a	¥26,676	コンバインによる刈取初
	仕上げ乾燥 10a	¥5,400	玄米水分概ね18%未満とする。18%以上の場合は割増
初摺	60kg	¥1,188	乾燥よく収穫した初
玄米運搬	10a	¥2,160	

◎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?!



駿河区西平松
海野伸光さん
ニンニク・ブルーベリー・イチジク

半農半読のもと、「くうたら農法」の実践中です。判で押した日々の生活故、日にちも曜日も忘れがちですが、太鼓の練習日の日曜だけは覚えています。まあボチボチやっています。

私が次に紹介するのは → 駿河区安居 原博幸さん です。
原さんへ一言◎「部農会役員1年間よろしくね」

駿河区東新田
池ヶ谷稲子さん
イチゴ・コメ

イチゴとお米を少し作っています。毎年作り方は同じなのに、気候に左右されるので日々勉強です。天敵を導入して減農薬を心がけています。

私が次に紹介するのは → 駿河区手越 石上百合子さん です。
石上さんへ一言◎「おいしいお米を作ってくださいね」



葵区新間
花村範子さん
ワラビ・トマト

3月17日から毎日約15kgのワラビを採りJAへ出荷しています。5月に入るとトマトも始まり、農閑期なんてありません。日々、袋詰めと配達に奮闘しています。

私が次に紹介するのは → 葵区大原 望月道子さん です。
望月さんへ一言◎「いつも気にかけてくれてありがとう」

葵区俵沢
大村文俊さん
茶

お茶だけでは生活できないため、兼業農家ですが、美味しいお茶が出来るように気持ちを込めて生産しています。急須で入れたお茶はなんとも言い難いおいしさがあります。

私が次に紹介するのは → 葵区俵峰 望月富男さん です。
望月さんへ一言◎「町内会長すみません。よろしくお願いします」



OASIS 読者めーる

- 北部じまん市のお花(苗)の方、とても楽しみにしています。生きがい입니다。
〈葵区/女性/58歳〉
- 「マタニ」の記事を読んでも怖くありません。山には蛇・蜂・蛭など怖いものがたくさんあります。気を付けたいといけませんね。
〈葵区/女性/64歳〉
- 昔、茶の若葉を天ぷらにして食べました。コーヒを初めて飲んだ時みたいに興奮しなかなかったです。
〈葵区/男性/67歳〉
- 茶の若芽の天ぷらを食べたことがある・食べてみたいといったおたよりが多く届きました。時期にはじまん市で手に入ることもあるようです。どこでも食べられるものではない、特別なご当地グルメですね。
- 南部じまん市11周年記念イベントに参加しました。大盛況で新鮮な野菜や果物を購入することができました。よかったです。
〈葵区/女性/70歳〉

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

平成27年度の国民年金・厚生年金の年金額おおよび年金額改正となったしくみ

平成27年4月より年金額改正となったしくみなどを述べています。

◎平成27年度の年金額について

すべての方の受取り年金額が、6月の支給日より0.9%増加しました。
65歳の方が受け取る平成27年度(6月支給分)の年金額は、国民年金40年納付した方で、月額65,008円(前年比+608円)です。厚生年金は平均的収入で(賞与を含めて)月額換算で約43万円(40年加入した方の年金額は、月額156,499円(前年比+1,833円)です。昨年度よりわずかに増加しました。

◎年金額改正となったしくみ

平成27年度の年金額改正では、2つの要素があります。1点目は、過去3年間の平均賃金が上昇したことなどによる年金額の増加率1.8%があります。2点目は、マクロ経済スライド制度による「スライド調整率」が発動されたことで、減額率0.9%による引き下げがあります。この2つの改正により結果的には、平成26年度より0.9%引き上げられたこととなります。



社会保険労務士
山崎 仁

この制度が発動される以前は、賃金(または物価)の上昇がそのまま年金額に反映されました。しかし今後は賃金(または物価)が上昇してもその上昇率にかかわらず当分の間、常に0.9%差引くことになったのです。年金生活者には厳しい環境になったといえます。なお、逆にマインスの賃金や物価であればこの制度は発動されません。少し安心の部分もあります。

◎マクロ経済スライド制度について

導入は、年金額がいつも賃金や物価の上昇より低く抑えられるというところで、10年(20年後)には、現役世代に対して大きな収入の差になることを意味します。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎南部じまん市 女性部加工 みなみ

駿河区曲金5-4-70 TEL.054-203-4118
OPEN/9:00~18:00
盆・年末年始休業

取扱商品
弁当、総菜全般、パン、焼き菓子
おでん、ソフトクリーム など



豊富なお総菜でお待ちします!

みなみでは、旬の野菜や果物などを使って種類豊富な惣菜や弁当などを作っています。特に餃子は好評で、ご要望から自宅で焼きたてを味わえるように生の餃子も販売しています。お子さんには、日本平動物園のホッキョクグマ、

ロシー・バナナの足をメージした「299(にくきゅー)パン」が人気で、肉球の部分に唐揚げやクリームが入っています。店頭販売所ではおでんやソフトクリームなどを販売していますので買い物帰りに一服してってください。

1 畑の準備

なるべく早く前作を片付け、石灰をばらまいて20cmくらいの深さに耕す

しづはた管農経済センター 榮 隆明

<1m当たり>
●油粕/2~3握り
●完熟堆肥/5~6握り

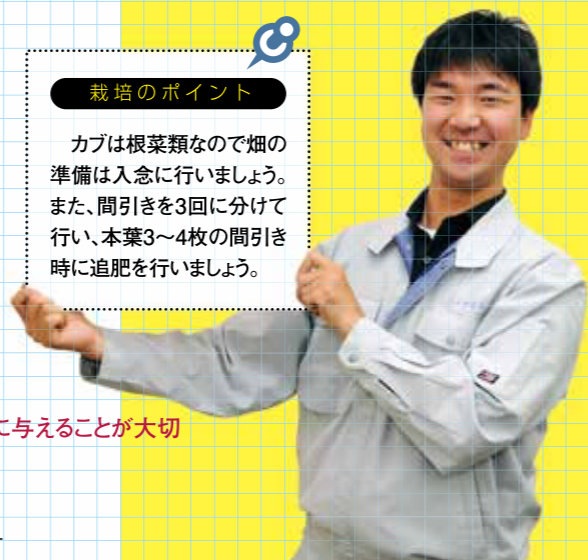


耕した土は小山にし、種まき直前まで風雨や寒気にさらして風化させておく

油粕と完熟堆肥を全面にばらまき、20cmほどの深さに耕す

栽培のポイント

カブは根菜類なので畑の準備は入念に行いましょう。また、間引きを3回に分けて行い、本葉3~4枚の間引き時に追肥を行いましょう。

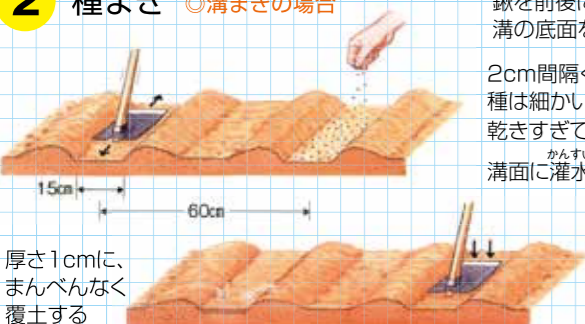


◎肌のきれいな美味しいカブを作るには、良質の堆肥と有機質肥料を十分に与えることが大切

2 種まき ◎溝まきの場合

くわを前後に動かしながら、溝の底面をきれいにします

2cm間隔ぐらいに粗めに種をまく種は細かいので注意する乾きすぎたら、まく前にじょうろで溝面に灌水しておく



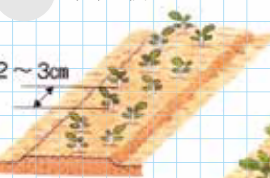
厚さ1cmに、まんべんなく覆土する

覆土した後に鍬の背で軽く押さえて鎮圧し、土と種をなじませ、毛管水を吸い上げやすくする

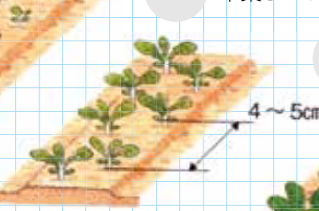
3 間引き

株間は小カブの例。中~大カブは径の大きさに比例して株間を広くとる

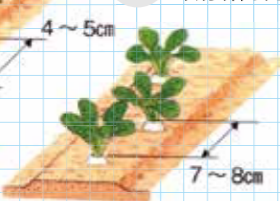
第1回 本葉1枚のころ



第2回 本葉3~4枚のころ



第3回 根が1~2cmに太り始めたころ



最終株間はおおむね 小カブ7~8cm 中カブ10cm/大カブ15cm

4 追肥 ◎溝まきの場合

1~2回とも <溝の長さ1m当たり> ●化成肥料/大さじ2杯

第1回 2回目の間引き後



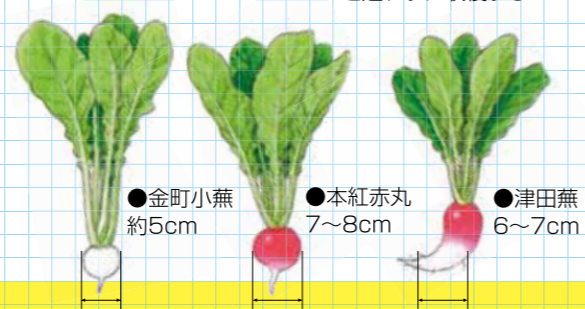
1~2回とも畝の片側に軽く溝を作って追肥し、埋め戻しながら土寄せする

第2回 最終の間引き後、1回目の反対側に



5 収穫

小カブは間引きした小さいものでも汁物の実や煮物に利用できる。品種本来の大きさに育ったら、そのつど遅れずに収穫する



カブの栽培カレンダー

	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						●	●				●	●

※この他にも「露地栽培」「トンネル栽培(春・秋)」があります。

家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



カブ

煮物から漬け物まで、さまざまに楽しめる野菜。



渡来は縄文時代の後期にさかのぼる古い野菜です。長い栽培の歴史のなかで、好みや用途に合わせて形の大小や白、赤、赤紫の色などたくさんある品種が生まれました。なかでも小カブは品種を選べばほぼ1年を通して栽培ができるので、好みの品種を取り入れて楽しめます。栄養面では、捨ててしまいがちな葉の方に栄養が豊富で、カロテンやビタミン類、カルシウムや鉄などを多く含みます。葉付きのままだと水分や養分を葉が吸収してしまうので、葉を切り落としてから冷蔵庫の野菜室で保存を。葉は癖がなく青菜として使えるのでゆでてから小分けにして冷凍しておくのが便利です。



葉の部分もおいしく食べられます

★有効な農薬

- ◎ダイアジノン粒剤5キスジノミハムシ
- ◎スピノエース顆粒水和剤 ナモグリバエ
- ◎スタークル顆粒水溶剤 アブラムシ
- ◎プレオフロアブル ヨトウムシ



害虫に食害されないよう早めに薬剤を散布する

葉の裏側からも入念に

★病害虫防除
アブラムシ、ナモグリバエ、キスジノミハムシ、ヨトウムシなどの害虫が発生しやすいので早めに薬剤散布をして防除しましょう。
根こぶ病はキャベツやブロッコリー、ダイコンなどのアブラナ科植物を連作した畑で発生するので避けましょう。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

仲良くふたりで学校へ

葵区小瀬戸 祖父 望月 登さん 祖母 澄江さん

ゆき
望月優希ちゃん(1歳)



石垣輝久くん(左:8歳) 未来ちゃん(右:6歳)

駿河区上川原 父 石垣光浩さん 母 さとみさん
祖母 松江さん



お祭り大好きな優希ちゃん

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

今月号特集では「おべんとうに野菜を」コーナーの脇役レシピやコツについてご紹介しました。好き嫌いなくいろいろなものをおいしく楽しく食べられるよう、これからもレシピを提案していきます。それでは、苦手な子供も多いけれど、これならきっと大丈夫! なピーマンの名前はなんでしょう?

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名様に記念品を進呈します。



応募締切 平成27年7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。

5月号オアシスクイズの答え▶食用の方が古い

健
や
か

いつも元気! Q&A

「安全な海外渡航のために」

FILE>>31

夏 休みに家族で海外旅行を計画
中ですが感染症が心配です。予防接種は
必要でしょうか?

感染症に注意!



渡航先の情報を入手し、不安な場合は
渡航前に予防や対策が必要です。

夏休みを利用して海外にお出かけになることを計画している方も少なくないと思います。旅行や転勤、留学などで海外に向かう際に気をつけなくてはならないことの一つに、“感染症”が挙げられます。例えば昨夏、国内でのデング熱の患者発生が話題となりましたが、東南アジアなどではマラリアと並んでよく見られる感染症です。

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や消化器症状、呼吸器症状等を来す状態を指します。海外での感染症対策は、それらの病原体に暴露されないように気をつけることが第一です。デング熱やマラリアは、原因となるウイルスが蚊によって運ばれます。したがって蚊に刺されないように長袖長ズボンの着用、虫よけスプレーや蚊取り線香の準備、不用意に蚊がいそうな場所に出歩かないことなどの地道な対策が大切です。そのほか、感染症の種類によっては予防のためにワクチン接種をすることも重要です。

静岡厚生病院では、海外渡航に際して安全の確保、健康の維持をお手伝いすることを目的として「**渡航ワクチン外来**」を開設しました。国内では入手できない特別なワクチン(腸チフス、ダニ脳炎、コレラ等)も輸入して取り揃え、あらゆる予防接種に対応できるように準備しています。また、感染症対策のほか、海外渡航に向けての特殊なお薬の処方、健康診断や証明書の作成、その他アドバイスなども行っています。

海外転勤や出張が決まった時、海外旅行に出かけてみようかなと思った時、お気軽にご相談ください!



当外来で対応可能な事項

▶各種予防接種	狂犬病、A型肝炎、腸チフス、コレラ、髄膜炎菌、ダニ脳炎 成人用3種混合等の輸入ワクチンを含む各種ワクチン
▶抗体検査	麻疹、風疹、おたふくかぜ、水痘、A型肝炎、B型肝炎
▶処方	抗マラリア薬、抗高山病等々
▶健康診断	渡航前後や就学時に必要な場合あり
▶各種証明書、診断書の発行	日本語、英語に対応



静岡厚生病院
小児科 診療部長
渡航ワクチン外来担当
田中敏博 医師

お問い合わせ先 ◎ 静岡厚生病院 ☎054-271-7177