

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集 I

農林水産大臣賞の
「茶産地めぐり」って、
どんなお茶?

特集 II

大人も子供も
恵方巻きで福を呼ぼう!



2016 2 Vol.181

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!

材料(4人分)

- ・温州ミカン …… 4個
- ・プチトマト …… 2個
- ・ニンニク …… 1片
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2
- ・バジルソース…大さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ・塩コショウ …… 適量

♪ ミカンまるごと★イタリアン風

お花の飾り巻き弁当



©よい食P



つくりかた

◎飾り巻きの材料・レシピは特集2(P6・7)をチェック!

- ① 温州ミカンを半分に切り、皮を破らないように注意しながら実を取り出す。
- ② ①を鍋で煮つめて水分を飛ばし、半分くらいになったら水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、とろみをつける。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒める。香りがしてきたら4等分に切ったプチトマトを入れて炒め、バジルソースを加えて塩コショウで味を調える。
- ④ ①の皮に②のミカンを入れ、その上に③のソースを乗せる。



冬の定番、手軽に食べられる自然のスイーツ。

温州ミカン



皮がむきやすく、果肉が柔らかいのが特長です。カロテンやビタミンCが豊富で、毛細血管を強くするビタミンPも含まれています。一般にミカンと呼ばれているのが、日本の柑橘類の中で第1位の生産量を誇る温州ミカンで、静岡市では「青島温州」が主力。選び方は、色が良く、つやがあり、扁平で皮の薄いものがよいとされます。貯蔵の適温は3~5℃なので、冬場ならば風通しがよく涼しい場所に常温で保存しましょう。

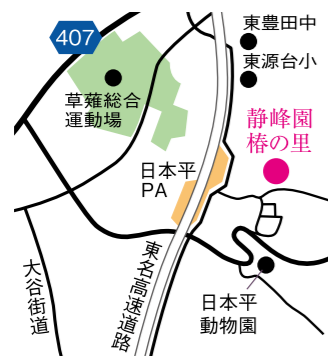


静峰園 椿の里

[せいほうえん]

万葉の時代から歌人茶人花人にめでられた椿。約500種類が咲き乱れます。

静岡市駿河区池田



静岡市駿河区池田2113-4
1月第3日曜～入園可能
開園時間◎9:30～16:30



今月の表紙	2	
しずおかVIEWS 静岡園 椿の里&東豊田支店	3	
農林水産大臣賞の 「茶産地めぐり」どんなお茶?	4	特集 I
大人も子供も 恵方巻きで福を呼ぼう!	6	特集 II
Hot NEWS&TOPICS	8	
・自然薯品評会 ・薬科グランドゴルフ大会 ・金曜午後の新鮮市開催中 ・JA共済書道・絵画コンクール ・じまん市2店舗で周年祭開催 ・ハイワード初出荷 ・夢頂・いあんばい目揃え会		
青壮年部・女性部アクティフレポート	10	
・特別支援学校豆腐作り ・学校給食に招待 ・お正月用寄せ植え 今月の*シズ・カレ*/アレンジお飾りづくり体験		
TRYぞ・農業	11	
「石垣イチゴ/駿河区安居 原 博幸さん」		
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12	
JAだより「1支店1協同活動 ほか」	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 ～土作り～	16	
健康情報 いつも元気!Q&A 「異物誤嚥について」	18	
Good Smile/オアシスクイズ	19	
おべんとうに野菜を 38「温州ミカン」	20	

今月の表紙

グループ名は「えこゆき
しろろ」。名前からとりま
した!4人の共通点は歌
が好きなことで〜す♪



6年生仲良し4人組(左から)
けんしろう
岡本健志郎さん
このん
望月心暖さん
まゆな
佐藤絵理奈さん
ゆきな
大長幸奈さん

農林水産大臣賞の

「茶産地めぐり」 って、どんなお茶？

「JA静岡市茶産地めぐり」が日本商工会議所と全国観光土産品連盟が主催する「第56回全国推奨観光土産品審査会」の食品部門で、全国から出品された660点の中で部門最高賞である農林水産大臣賞を受賞しました。茶産地めぐりは、静岡市が誇る本山茶ブランドの内8産地の煎茶で、カラフルな缶に入って販売されています。飲み比べてみれば好みのお茶がきっと見つかるはず…とはいえ、可愛い缶だけじゃどれを選ぶか悩んでしまいますよね。今回の特集では、各産地の特長と、茶担当指導員と広報課が消費者目線で飲み比べてみた体験レポートをお伝えします。



1 梅ヶ島

安倍川の最上流で、市街地と比べ約5℃の気温差があり、特にその甘涼しい香りが喜ばれます。「水色がきれいで、品の良い味わい」



2 井川

南アルプスの清水と、独特の地形気候が育んだ産地です。薫り高くまろやかな渋みと甘みが程よく調和しています。「清々しい透明感のある香り」



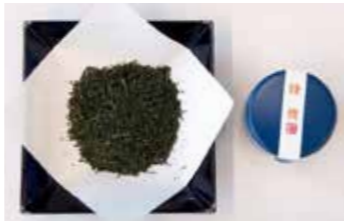
3 大河内

安倍川上流域の川沿いに位置し、水はけがよい地形です。味・香りともに最高品質の茶が実現します。「一口飲むと、いつまでも香りが残る」



6 賤機

温暖な場所から山間地まで、標高差という地の利を生かした産地。まろやかな味わいの銘茶が生まれます。「口に含むと品の良い香気がある」

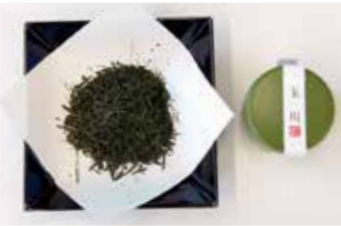


静岡と言えばお茶！

と一口にいっても、味や色、風味もさまざまなものがあります。これから他地域のお茶も仲間に加わります。お土産にぴったりの茶産地めぐりですが、ぜひご家庭でもお楽しみください。

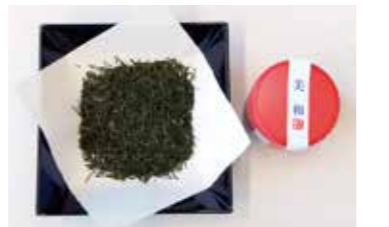
4 玉川

山間地にある茶産地の中でも、独特の香りと色沢があります。どこか懐かしい味わいを感じられます。「力強い香りと清涼感」



7 美和

内牧などの里山の穏やかな気象と、潤沢な安倍川水系の恵みに育まれた産地。やさしい味わいと伝統的な茶作りをする銘茶の産地。「まろやかな味と優しい香り」



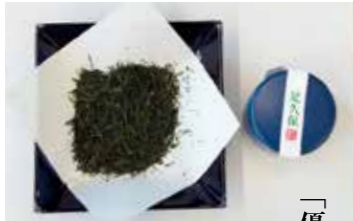
8 藁科

深山の恵みを大小の沢から運ぶ、安倍川支流藁科川流域の茶産地。朝夕の川霧に包まれて絶好の銘茶が生まれます。「甘みと渋味のバランスが◎」



5 足久保

安倍川の支流・足久保川の流域にある産地です。香り高く清々しい味わいがします。「優しい甘みを感じられる」



◎茶産地めぐり info

1缶 (20g入り)◎497円(税込)
4缶 (化粧箱入り)◎2,117円(税込)

じま市5店舗と茶業センターで
購入できます



節分をおいしく!



じまん市でも販売しますよ!

中身はこんな感じです



女性部加工みなみの恵方巻きも、具材は7種類。卵焼き、ゴボウ、ニンジン、キュウリ、かんぴょう、昆布、シイタケです。節分には南部、あさはた、長田、北部じまん市の4店舗でも、それぞれの加工部から恵方巻きが販売されますので、お楽しみに!

また、せつかく家庭で作るのなら、地元の旬を楽しむのも◎。ナバナ、ミツバ、セロリ、アスパラガスなど、春の訪れを告げる具材を入れるのも素敵です。

オトナの恵方巻き



大人も子供も 恵方巻きで福を呼ぼう!

2月3日は節分。鬼を払って福を呼ぶ豆まきもいいけれど、手軽でおなかもいっぱいな恵方巻き&飾り巻きで見た目も楽しい恵方巻きをご紹介します。

KAZARI-MAKI

飾り巻き

子供にはおいしく楽しく

かんぴょうやシイタケの定番恵方巻きもおいしいですが、たまには可愛いお花の太巻きもいかがですか?子供にも好評な具材を使って、楽しく作れます♪

（すし飯、海苔、キュウリ、レタス、卵焼き、ツナ、でんぶ、マグロ、サーモン） **材料**

作り方

- ① レタス・キュウリ以外の具材を海苔で包む。
★太さを揃えるようにすると、バランスよく出来上がります。
- ② 海苔にすし飯を乗せ、レタスを敷いた上に海苔で巻いた具材を並べる。
- ③ 中心にするキュウリはその上に乗せ、巻く。



今年の恵方は南南東

地元ならではの食材や旬の野菜を取り入れたオリジナルの恵方巻きで、日常で不足しがちな野菜類も補いましょう。

楽しく巻いて、おいしく食べよう! 節分以外なら、お弁当に入れても可愛いですよ! (裏表紙へ!)

恵方巻きって?



節分に行われる行事食のひとつで、福を巻き込む太巻き寿司です。発祥は大阪で、関西では節分の定番。近年は関東、全国にもその文化が浸透定着してきました。歳神様がいとされる縁起の良い方角「恵方」に向かって、無言で恵方巻きを丸かじりすると、1年を健康で過ごすことができるといわれています。

恵方巻きには7種類の具を使うことが主流のよう。その由来はというと、商売繁盛や無病息災を願い、七福神にちなんで7種類になったという説が有力です。

●JA共済書道・絵画コンクール

書道と交通安全ポスターで
金賞を受賞



JA共済静岡岡県小中学生書道交通安全ポスターコンクールが行われ、当JA管内から2人の中学生が最高賞の金賞を受賞しました。書道「半紙の部」で78.899点の中から市立東中学校3年の岩館茉央さんが、「交通安全ポスター」では7.524点の中から市立観山中学校2年の藤森海誠さんが選ばれました。

(12月12日)

●自然薯品評会

金賞は野崎賢一さん(菓科)



自然薯栽培技術の改善と品質向上を図り、生産拡大と消費宣伝に努めることを目的に、自然薯品評会があさはた支店で行われました。静岡県市場などの担当者が審査員を務め、出品数13点の外観、灰汁、色沢、香り、粘度、食味の審査を行いました。

(11月26日)

●じまん市2店舗で周年祭開催

日頃のご愛顧に感謝♪



じまはたじまん市が開店2周年を迎え、記念イベントを開きました。会場ではお茶の詰め放題や豚汁が振る舞われ、赤ゾルを使ったリース作り体験などでクリスマスモードに包まれました。翌13日には1号店のあさはたじまん市が14周年を迎え、ご愛顧に感謝して野菜の詰め放題、豚汁や甘酒をサービス。あいにくの雨にもかかわらず多くの人でにぎわいました。(12月12日)

● Hayward 初出荷

大玉でよい作柄!



キウイ委員会がキウイフルーツ「Hayward」の初出荷を行いました。鮮やかなエメラルドグリーンの果肉で甘みと酸味のバランスの良さが特長。「昨年比べて数量は少ないが甘くて大玉も多く良い作柄なので、ぜひ食べてほしい」と村田嘉巳委員長は話しました。3月上旬まで県内と愛知新潟、関東の市場に約23tの出荷を予定しています。

(12月17日)

● 菓科グランドゴルフ大会

中村勇さん(小瀬戸)優勝



会員相互の親睦を深めるために、年金友の会菓科ブロックグランドゴルフ大会を葵区新間宮前グラウンドで行い、会員78人が参加しました。競技は1ラウンド20ホールを2回の合計スコアで競い合いました。

(11月27日)

● 夢頂・いあんばい目揃え会

厳選された
JA静岡市高級ブランド



柑橘委員会は、1月からの本格出荷の前に、マルチ栽培の青島ミカンの中でも当JAの高級ブランド「夢頂・いあんばい」の目揃え会をあさはた共選場で行いました。「夢頂」は糖度13度以上、「いあんばい」は12度以上と厳格な審査に合格したミカンで贈答用に最適です。今年度は夢頂約3t、いあんばい約6tを新潟と群馬の市場に出荷する予定です。(12月22日)

● 金曜午後の新鮮市開催中

南部じまん市で試食会も



南部じまん市では、午後もたくさんのお客さまを迎えたいと金曜日の午後2時から「新鮮市」を開いています。ポイントが3倍になるほか、提携ファーマーズ商品の特価販売、旬の野菜試食会を実施。JAの食育ソムリエが野菜の栄養素や美味しい食べ方、選び方などをアドバイスします。試食会は毎週行いますので、ぜひお越しください。(12月4日)



石垣で栽培する甘くて味の濃いイチゴを食べてほしいです!

今月は石垣イチゴに挑戦する

駿河区安居

原 博幸さん(48)

父の体調悪化をきっかけにサラリーマンから就農。観光農園として約30aの石垣イチゴを栽培して7年になります。始めは生活リズムの変化や体力的にきつくて「農業に就くのが10年遅かった」と思うこともありましたが、子供のころ手伝った経験と父の回復で乗り切ってきました。

我が家では、約20,000本の苗を井川で栽培しています。イチゴは通常クリスマス前に高値がつくので早く出荷できるように栽培しますが、イチゴ狩りを行う観光農園は1月から2月が需要期。そこで実が付くように苗作りをします。6月上旬から9月まで約70回、片道2時間近くかけて井川へ通います。通行止めなんてこともあります。お客さまの「おいしかった!今度は絶対家族で来ます」という言葉を励みに、良い苗作りを心掛けています。

イチゴ狩りは4月下旬まで続きますが、苗づくりが本格的に始まる前にリフレッシュ休暇をとります。平日休めるのが農家の強み!趣味はいろいろありますが、今は奥さんとあちこち小旅行へ出掛けます。イチゴ中心の生活ですが、ストレスなく楽しく仕事をして長く続けていきたいです。



石垣は温度が上がり、傾斜が適度に水を切ることで甘くて味の濃いイチゴができる



SHOP

国道150号通称「久能いちご海岸通り」沿いにある売店

イチゴ狩りのハウスには案内用の番号がついている

HOUSE



聴覚支援学校で豆腐作りを指導 女性部千代田支部

女性部千代田支部は、静岡聴覚特別支援学校小学部3年生4人に豆腐作りを指導しました。水に浸けて膨らんだ大豆を見せながら、先生の手話を通じて作り方を説明し、子供たちと一緒にミキサーにかけたり鍋で煮る工程を慎重に行いました。完成した豆腐を試食すると「フワフワしておいしい。先生も食べて!」と子供たちは満足そうでした。

【12月9日】

学校給食に招待

青壮年部食育事業班

自分たちが食べている食材の生産者を招待しようと、静大附属特別支援学校の給食に、青壮年部員5人と指導員が招待されました。部員が育てたネギやサトイモなどが入った給食を前に、中学部1~3年の生徒17人と食事。「何時から働いているの?」との質問に生産者が季節や天気でも違うと答えると、生徒たちは驚いていました。

【12月14日】



お正月用寄せ植え

女性部大里支部



女性部大里支部は、ガーデンデザイナー中山一男氏を講師に招き、部員20名が参加しお正月用の寄せ植え講座を行いました。講師のユーモアを交えた指導を受けながら2時間ほどかけて葉ボタンなど7種類の花を鉢に植えました。芝原紀子支部長は「分かりやすい先生の説明で、楽しくできました」と話しました。

【12月21日】

今月のオトナ女子短大 *シズ*カレ* 2015年度<第4回>

アレンジお飾りづくり体験

お正月を前に、アレンジお飾り作りを行いました。今回の講師役は、女性部フレッシュミズの皆さん。お手本に1つ編んでみせた後、学生たちも二人一組で作業に取り掛かりました。力のいる作業でしたが、協力したり分からないことを聞いたりしながら、素敵なアレンジお飾りができました。

【12月10日】





平成27年度 **第3回 農コン** ～独身農業者との出会いの場～

対象者

参加者大・募・集 ①市内で農業を営む25歳から49歳までの独身男性…12名
②農業に興味のある25歳から49歳までの独身女性…12名

詳細

日時 平成28年3月13日(日)午後1時30分～午後5時30分
内容 いちご狩り&軽食
会場 清水ナショナルトレーニングセンター(清水区山切)他 ※当日はJR清水駅からバスでの送迎有

申込方法

平成28年2月1日(月)～3月3日(木)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 農業支援係 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

●貸農地●情報

場所	用途	面積
柳原	田	972㎡
城北		1,000㎡
薬師		1,391㎡
松野	畑	1,121㎡
水見色		1,300㎡
福田ヶ谷		2,142㎡
東豊田		2,689㎡
池田		760㎡

お問い合わせ先 ●営農課 TEL.054-288-8420
※貸農地は上記以外にもあります。営農経済センターでは画像(航空写真)で確認できますのでご利用ください。

平成27年度 **第2回「農業経営講座」**

◎参加者募集!

日時 平成28年2月25日(木) 午後2時～午後4時
会場 静岡市役所清水庁舎 3階ふれあいホール
内容 「小さなチカラの有利販売」 講師:ブランドストーリー 代表 大平恭子氏

申込方法 平成28年1月29日～2月21日までは市コールセンター(054-200-4894)へ、2月22日以降は(054-354-2086)へ電話にてお申込みの上、当日直接会場へお越しください。
静岡市役所 農業政策課 農業支援係 TEL.054-354-2086 FAX.054-354-2482
メールアドレス nougyouseisaku@city.shizuoka.lg.jp

セミナー&サークル活動

12月5日
子育て応援セミナー「すく・スク」第3回
じまん市と静岡厚生病院との連携企画「すく・スク」第3回のテーマは「上手なお医者さんのかかり方教えます」。18組24人が参加して、小児科医師から「救急へ駆け込む前に、落ち着いて子供のことをよくみて安静に過ごすことも大切」などのアドバイスを受けました。その他、介護士によるパルンアートの実演、栄養指導や旬の野菜料理試食も好評でした。



11月21日
ソレイユくらぶ第4回目の講座「みかん収穫ピザ作り」を駿河区小坂で行いました。今回は親子14組32人が参加し、青壮年部が管理している「みかんラボ」の畑でみかんを収穫。その後、同部員の糟屋宗伸さん宅の「ピザ釜」で、地元で採れた野菜を使い「ピザ」を親子で協力しながら作り、楽しい1日を過ごしました。



1支店1協同活動



あさはたフォトコンテスト
地域PRを目的として地域の風景を多くの方に見てもらおうと、あさはたフォトコンテストが開催されました。募集テーマはあさはた地区内の働く人、風景、農作物などで、同地区に住む3人の個人団体から麻機山や遊水地などの応募がありました。11月28日のあさはた農業祭に合わせて優秀作品の展示会が開かれ、子供から大人まで見覚えのある風景の絵画や写真に見入っていました。



JA静岡市生活事業大感謝祭 開催のお知らせ

今年もJAを利用してくださるお客さまに感謝の気持ちを込めて、「生活事業大感謝祭」を開催します。婦人服をはじめ、紳士服や呉服、メガネなど、各種生活用品が一堂に会します。お楽しみ抽選会も開催! 皆さまのご来場をお待ちしております。

生活事業大感謝祭のお買い物にもポイントが付きます!

入会金・年会費無料(ポイント付JAカードを除く)の総合ポイント会員にご入会いただくと、もっとお得にお買い物ができます。この機会にぜひご入会ください。

開催日時 平成28年1月29日(金)～31日(日)
29日/10:00～19:00 30日/10:00～18:00
31日/10:00～16:00

会場 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

※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。

税務署からのお知らせ

平成27年分の確定申告と納税の期限
◎所得税及び復興特別所得税・贈与税は3月15日(火)まで!
◎個人事業者の消費税及び地方消費税は3月31日(木)まで!
振替納付日 ◎所得税及び復興特別所得税は 4月20日(水)/消費税及び地方消費税は 4月25日(月)

確定申告書は国税庁ホームページで作成できます。 確定申告 検索

確定申告書
◎e-Taxを利用して 確定申告書データを送信すると... 1▶添付書類の提出を省略できます。 2▶還付金を早く受け取ることができます。
◎印刷して郵送すると大変便利です。

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました。

事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行うすべての方は、所得税の申告が必要ない方も記帳と帳簿書類の保存が必要です。

e-Taxを利用した申告は、美和・大谷・高松・大里の各支店で実施します。

みそ加工所 利用者募集

2月上旬 オープン!

1工程3日間で約100kgのみそができます!

- 場 所 旧内牧支店(葵区安倍口新田330-4)
- 利用料 1工程/3,000円 + 光熱費/600円(税込)
- 資 格 JA静岡市の女性部員ならどなたでも

◎詳細は美和営農経済センター 仁科まで
TEL.054-296-2121

JA静岡市 総合ポイント制度 INFORMATION

重要

ポイント失効期限が到来します。

2011年4月1日～2012年3月31日に付与されたポイントは、2016年3月31日に失効期限が到来します。

◎ポイントは、じまん市で1ポイントを1円に換算し、お支払いにご利用いただけます!!



JA静岡市メルマガ 会員募集中!

じまん市や各事業のキャンペーンなどお得な情報が届きます。 jashizuoka@jdmw.jp へ空メールを送信! ▶登録は無料です。

◎モバイルサイトからも登録できます http://k-sal.jp/jashizuoka/





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?!



葵区水見色
勝山佳紀さん
肉牛

導入牛や飼料の価格高騰、後継者不足などで全国的に年々畜産農家が減っています。大変な面がありますが、少しでも安全・安心な国産で美味しい牛肉「するが牛」をこれからも続けられる限り一生懸命育てていきたいです。

私が次に紹介するのは → 葵区日向 佐藤朋弘さん です。
佐藤さんへ一言◎「我が家も少し椎茸始めてみました」

葵区足久保口組
石谷成子さん
茶



お茶の農家です。孫が生まれてから「布のおもちゃ作り」にはまっています。女性部のサークル活動はつるし雛教室と銭太鼓を楽しくやっています。

私が次に紹介するのは → 葵区足久保口組 水永ゆき江さん です。
水永さんへ一言◎「これからもよろしく!」



葵区大原
田中智子さん
茶・米・野菜

茶、米、野菜を作っています。農業だけで生活するのがだんだん大変な時代と年代になってきました。それでも、自分の手で作る楽しみがようやくわかってきたような気がします。

私が次に紹介するのは → 葵区大原 梶山裕佳子さん です。
梶山さんへ一言◎
「これからも中農女性部活動、一緒にお願ひします!」

葵区桂山
狩野修さん
茶



私の自慢は漬物です。特に大根の漬物は、農業祭で賞を頂く程に!樽いっぱい漬けた大根を皆さんに振る舞い「美味しかったよ」との言葉と笑顔を頂くともっともっとおいしい漬物にするぞ!という思いに駆られます。

私が次に紹介するのは → 葵区中沢 望月光夫さん です。
望月さんへ一言◎
「玉川の美味しいお茶」これからもお願いしますヨ」



OASIS 読者めーる

Q: JAでは1支店1協同活動などで子供たちや地域住民に食農体験を実施しています。地域の拠点になれるよう「食と農」を伝えていきます!

◆ 各地で子供たちが土に触れ、食の大切さを認識することは大変良いことだと思います。長く続けてください。
〈葵区/男性/70歳〉

Q: あさはた蓮根やスルガエलगント、久能葉しようが、長田の桃も「食セレ」認定品。そして農水大臣賞のワサビ!じまんの逸品をぜひ味わってくださいね。

◆ 地元にはおいしいものがいっぱいありますね。レンコン、ミカン、キウイどれも楽しみです。
〈駿河区/女性/67歳〉

◆ 私は自然薯が大好きなので「食セレクション」認定がとってほしいです。買いに行つてぜひ食べたいです。
〈葵区/女性/65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、右のQRコードでアドレスを取得できます。

生活に役立つ情報

確定申告の留意点
「医療費控除」

確定申告の時期が迫ってきました。
今回は「医療費控除」についての留意点を説明します。

医療費控除の対象となる医療費は、平成27年1月1日から12月31日までに支払った医療費です。同居する家族(扶養していなくてもよい)や、別居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。対象となるもの、ならないものは下の表の通りです。
医療費控除を受けるためには領収書が必要であることと、介護施設の領収書には「医療費控除の対象額」の記載

◎医療費控除の対象

	対象	対象外
治療	医師による治療費	健康診断の費用や医師への謝礼金
医薬品	処方薬や風邪薬などの大衆薬	ビタミン剤や栄養ドリンク
歯科	入れ歯	ホワイトニング
眼科	近視の治療費	コンタクトレンズの購入費
通院	病院への電車・バスなどの交通費	自家用車のガソリン代
介護	介護保険制度の下で提供される居宅サービスの自己負担額	日常生活費や特別なサービス費

が必要で、また、おむつ代は医師が発行した「おむつ使用証明書」がなければ認められないなど、各種証明書が必要な場合があります。
次に、平成28年の税制改革案について説明します。



税理士
土屋 道雄

医師が処方する医療用医薬品ではない薬局やドラッグストア、コンビニエンスストアなどで購入する医薬品について、1年間に12,000円を超えて購入すると医療費控除の適用が受けられる改正です。例えば、年間3万円の市販薬を購入すると18,000円が医療費控除の対象となり、所得税率20%の場合は、申告する所得税が3,600円還付されます。
こちらも、家族全員が購入した市販薬が対象となることから、必ず領収書は保管してください。なお、対象となる市販薬の範囲については今後決定します。
法律が改正されれば、現在の医療費控除が新たな医療費控除を選択して申告することとなります。



畑から食卓へ、旬が集う新鮮市場!

◎しづはたまん市

葵区下1458-32(しづはたまん支店敷地内)
TEL.054-294-1400
OPEN/9:00~17:00(水曜定休)

取扱商品
地元を代表する青島ミカン、はるみ、不知火などミカンで店内いっぱい!



旬の野菜やくだものがいっぱい!

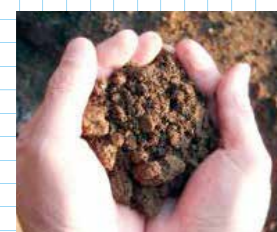
環境やニーズに合わせて、店舗面積や営業時間に柔軟性を持たせたたまん市サテライト店として平成25年12月オープン。管内で収穫されたシタケやワサビなどを中心に販売しています。新東名高速道路のIC近くという立地から「オアシス」の玄関口として観光資料を常備するなど、観光の盛り上げ役としても期待されています。



◎土の状態をチェックしてみよう

	レベルA	春から秋まで元気な野菜ができた	➡ まだ土は疲れていない!堆肥2kg/m ² を畑全体に施して深さ30cmくらいの深さまでよく耕しましょう	
	レベルB	野菜の調子が悪かった 病害虫の被害が出始めた	➡ 「寒起こし」+「堆肥」を! 霜が降りる頃に土を30cmほど掘り上げて塊のままひっくり返し、土を凍らせる「寒起こし」で土中の病気や害虫を死滅させた後、堆肥を入れましょう	
	レベルC	野菜の育ちがかなり悪い 線虫などの被害が大きかった	➡ 「天地返し」+「堆肥」を! 深さ60cmくらい掘り返し、作土と心土を入れ替えて寒さに当てるか土壌消毒をしましょう。(3~4年に1回を目安にしましょう)	

◎土質を改善しよう



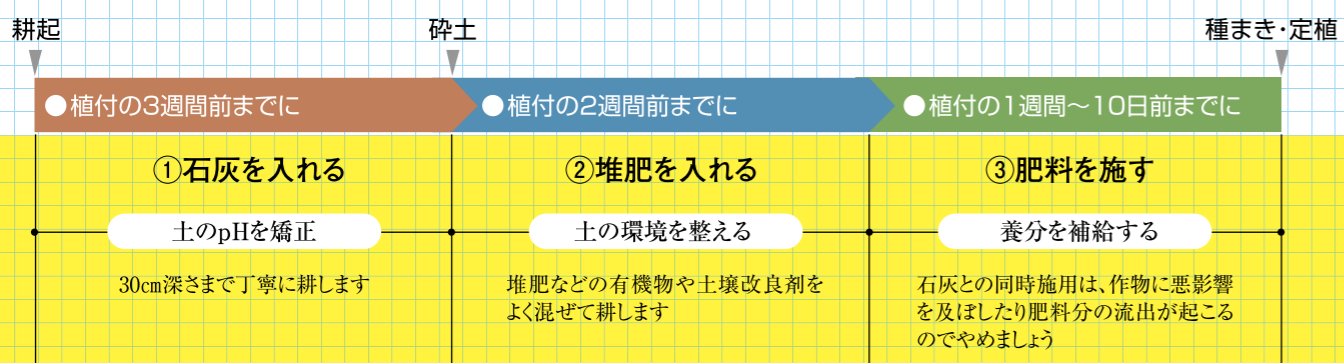
よい土(土質)とは、耕した土を軽く湿らせ握ってみて、土の塊が指で軽く押すと崩れる土。ふっくら握ったおにぎりのような土作りをめざしましょう!

- 土が固くて耕すのも一苦労 ➡ 堆肥や腐葉土をたっぷり入れて30cmの深さまで耕す
 - 水はけが悪く雨が降るとすぐにぬかるむ ➡ 堆肥と一緒にパーライトや川砂を投入する
 - 土がすぐカラカラに乾く ➡ 堆肥とパーミキュライトやゼオライトを入れて耕す
- ※何年も続けていくことで土が良くなります

■ 主な土壌改良材の施用量と特徴

銘柄・規格	1m ² あたりの施用量	特徴
みのり堆肥(20kg)	2kg	樹皮堆肥に鶏糞・尿素を添加したもの。とにかく土が固くて耕すのがタイヘンな畑に
パーライト(100ℓ)	100~200g	原石や珪藻土を高温処理した人工発泡体。2種類あり、原料が「真珠岩」は保水性を高めるので砂地の畑に、原料が「黒曜石」は排水性をよくするのでぬかるむ畑に
ゼオライト(20kg)		火山岩が凝固してできた鉱物。砂地の畑の保肥力アップに
パーミキュライト(10kg)		ひる石を800℃で焼却処理し10倍以上に膨張させたもの。土が砂っぽくてすぐ乾く畑に有効。ガーデニングの挿し木用土、種まき培土にも

◎畑の準備の大まかな流れ 3週間前までには畑の準備を始めましょう!



家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



土作り

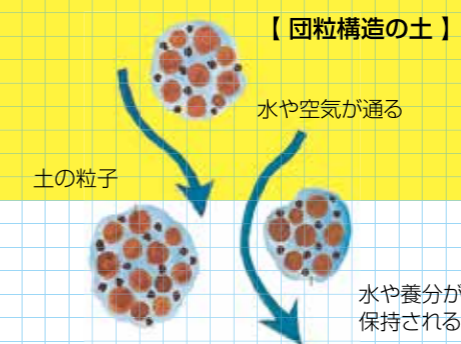
冬のひと手間で
春からの野菜作りに
ぐんと差がつく



よい土とは...

- 1 水はけと通気性がよいこと
- 2 水もちがよいこと (保水力がある)
- 3 土の酸度が適正であること
- 4 肥料分に富むこと
- 5 病原菌や害虫が少ないこと

先月号に引き続き、春に向けての準備「土作り」を紹介いたします。「作付計画」を立てたらいよいよ「土作り」。野菜が元気に育つためにはよい土壌が必要です。根がしっかりと土中に伸び、栄養分や水分を吸収し、地上部を支えられる土作りをしましょう。



土に投入した有機物が微生物によって分解され、その過程で土の粒子がくっついて団粒構造になる。

特に大切なのが1と2。相反する条件ですが、これを満たすのが土の粒子同士がくっつき団子状になった団粒構造です。土に入れた堆肥や腐葉土などの有機物が、分解される過程で糊の役割を果たす物質に変化し、粘度や砂粒をくっつけ団粒を作ります。団粒構造同士は、隙間ができるので空気が入りやすく、水はけがよく、団粒内の粒子の細かい隙間に水分や栄養分が保たれます。この構造は永続的なものではないので、作付の合間に土の状態を手チェックし、耕したり栄養分を加えたりしながらよい状態を保つようにしましょう。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区有永 祖父 太田泰弘さん 祖母 寿美子さん
父 英介さん 母 志穂さん

ゆきと
太田千翔くん(6か月)



じいじ、ばあばの作った
野菜を食べて大きくなるよ!



たくと
望月逞利くん(11か月)

葵区谷津 父 望月広輝さん

はいはいよりもうつかまり立ちが
楽しいみたい★

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

今月号では8茶産地のお茶を紹介しました。湯の温度や茶葉の量に気を付けて淹れたお茶は格別!また、並べてみれば、色や香り、味と違いが分かりやすく、貴重な飲み方をする機会となりました。皆さんも、ぜひ手順に気を配りながら味比べしてみてください。それでは、8産地のお茶が楽しめるその商品名は?「○○○めぐり」

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28年2月15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。

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。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

12月号オアシスクイズの答え▶ほんやま自然薯

健
や
か
て
毎

いつも元気! Q&A



「異物誤嚥について」～ のどに異物を詰まらせたとき～

FILE>>38

食 べ物を詰まらせたときの応急手当
を知っておきたいのですが。

呼吸ができているかまず確認!

のどに物が詰まった時は、呼吸ができていれば生命の危険は少ないといえます。食べ物のつまりは、水などといっしょに飲み込めますが、魚の骨などがひっかかっているときは、固形物といっしょに無理に飲み込ませると粘膜を傷つけるおそれがあるので、耳鼻咽喉科や救急で処置を受けましょう。

呼吸ができないときは、次の応急手当をしながら救急車を呼びます。見えているものは指交差法で口を開かせてかき出し、気道を確保し、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、気道を確保します。乳幼児には異物が見えても指交差法は用いず、からだをかかえて吐き出させ、気道を確保しましょう。

意識がない患者には、呼吸の有無によって気道の確保が心肺蘇生を行い、救急車を呼びましょう。

応急手当をしながら、状況を判断して救急車を呼びましょう



対処法① 指交差法

患者の顔を横向きにする。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。

対処法② 背部叩打法

患者をまえかがみに頭を低くして支え、手のひらで背中をすばやく4～5回、強打する。横向きに寝かせた姿勢で行ってもよい。

対処法③ 腹部突き上げ法

わきの下から手を差し入れて背後から抱きかかえる。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、意識のない人に行ってはけません

● 子どもの口の中に異物が見える時
指で舌の根元を押し下げて吐き出させる。無理にとろうとすると、押し込んでしまうことあるので注意する。

- 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。胸腹部を太もものにのせ、背中を4～5回、強打する。
- 幼児の場合
腰をかかえて抱き、背中を4～5回強打する。うまく吐き出せないときは、大人と同様に後ろ向きにかかえ、上腹部を突き上げる。



JA静岡厚生連
静岡厚生病院
看護師
相良寿美