

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

特集

しずおかは食材の宝庫!  
じまんの「しょく」フェスタ  
で紹介しします

JA 静岡市 しずはなじまん市



観光案内  
新鮮野菜

2016 4 Vol.183

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

オアシス

2016 4 Vol.183

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

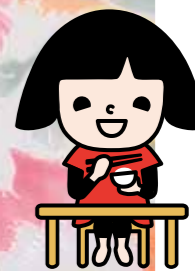


## おべんとうに野菜を

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。

お友達がたくさんできるといいね♡

★ マメごはん弁当



©よい食P

ツナと一緒にだともママもおいしく食べられる♪

### 材料(米3合分)

- ・エンドウマメ(さやつぎ) ...300g
- ・米 ..... 3合
- ・ツナ缶 ..... 1缶
- ・しょうゆ ..... 大さじ2
- ・酒 ..... 大さじ1
- ★みりん ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 小さじ1/2

### つくりかた

- ① エンドウマメはさやから出しておく。
- ② といだ米に★の調味料を入れてから水加減をする。いつもよりほんの少し控えめに!
- ③ 油を切ったツナとマメを加えて炊く。

◎「マメの香りが苦手」な場合は、別に塩ゆでて炊き上がりに加えると香りがやわらぎます。

旬が短い初夏の味♪おいしいから食べてみて!

## エンドウマメ



エンドウマメは、豆を食べる「実エンドウ」と豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる「サヤエンドウ」があります。今回のお弁当の主役は「実エンドウ」。子供たちにはやや人気がありませんが、食物繊維が豊富で疲労回復、細胞の新陳代謝を助けるビタミンB類や、カルシウムなどのミネラルを豊富に含む縁の下の力持ち!旬が短いエンドウマメを味わってみてください。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



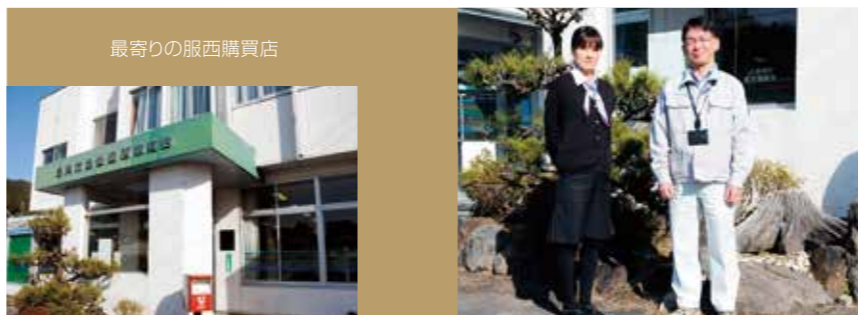


# 新聞谷川の桜

静岡市葵区新聞(2015年4月上旬撮影)

## 「卯月・さくら・散歩路」

春が来た・春が来た♪山に来た・里に来た・野にも来た♪  
 新聞谷川の兩岸に約340本の桜木が植えられています。



## CONTENTS

	今月の表紙	2
しずおかVIEWS	JA静岡市 新聞谷川の桜&服西購買店	3
	しずおかは食材の宝庫! じまんの「しよく」フェスタ で紹介します	4 <b>特集</b>
	Hot NEWS&TOPICS	
	副知事へミカン贈呈・生活事業大感謝祭&節分祭 茶産地めぐり大臣賞受賞・T-1グランプリで茶の知識競う サクラ栽培講習会・耕種セミナー・中晩相品評会	8
	青壮年部・女性部アクティブレポート	
	お楽しみ会にぎやかに開催・地元の農産物を知る 甘〜いちごを満喫 今月の*シズ・カレ*/味噌と豆腐を手作りしよう	10
	TRYぞ・農業	
	「きらび香」/葵区千代田 小泉泰士さん	11
	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 〜インゲンマメ〜	16
	健康情報 いつも元気!Q&A 「口腔嚥下体操について」	18
	Good Smile/オアシスクイズ	19
	<b>おべんとうに野菜を</b> ④「エンドウマメ」	20

## 今月の表紙

飲んべえ・食いしん坊7人の集まりで、家の光を参考にしながら料理やおつまみなどを作って楽しんでいます。しずはたじまん市に野菜を出荷したり、イベント時には、ちらし寿司や惣菜なども販売しています。



しずはた女性部  
家の光グループ  
コンフィティ  
●  
榎本京子さん⑤  
榎本ひろ江さん⑥





全部おいしくて  
いっぱい  
食べちゃう♪



# しずおかは食材の宝庫! じまんの「しょく」フェスタ で紹介します

食 植 触 色 飾

JA静岡市女性部営農グループが毎年開いている「じまんの『しょく』フェスタ」は、その名の通り「しょく」の祭典。新鮮・安全・安心な農畜産物の料理が所狭しと並び、静岡の食材を一挙に味わえます。市内各地から家族連れやJAオトナ女子短大サイズ・カレの学生、学校給食関係者など約120人が参加。会場はグループの旗で飾られ、フェスタに使用した食材やJAが開発した加工品などを展示、煎茶の飲み比べや里芋餅作り体験コーナーが設けられました。今回の特集では、静岡の「食」「農」「伝統」がまるわりのフェスタを紹介します。



## ◎弁当



- 上段左から…：がんもどき／ずいきの煮物、豆腐、ゆず稲荷
- 中段左から…：赤カブ漬け／柚子大根、するが牛の焼き肉柿のたれ添え、青大豆の煮もの／自然薯磯部揚げ
- 下段左から…：梅コロッケ、ほうれん草、ゴマ和え／切干大根サラダ、煮物

22種類の地元食材をメインに使った14品を詰めたお弁当と6種類のデザート、豚汁など地産地消にこだわったメニューが並びました。

豊富なこだわりメニュー

フェスタ名の「しょく」が  
ひらがなの理由

「しょく」にはいろいろな漢字が当てはまります。「植」物を育て、「触」感や「色」を楽しみ、食卓を「飾」って家族だんらんや「食」べる。そんな普段の営みに改めて目を向け、食べ物が食卓に上るまでのストーリー、生産者や料理を作ってくれた人の顔を思い浮かべてもらいたいという思いを込めてつけた名前です。



8種類の煎茶飲み比べコーナー

## そうだ！フェスタを開こう



会員がメニューを紹介

フェスタを開ききっかけは、営農グループ会員同士の弁当や惣菜のレベルアップを目的に始めた互評会。回を重ねるうちに「仲間の評価じゃなく一般の人の意見も聞いてみたら？活動のPRにもなるしね」という意見からフェスタ開催が決定。料理の内容や会場のセッティング、料理や食材の説明などの担当を決め、お客さまを迎える準備を会員と職員が一緒に行います。

今年で6回を迎えるフェスタは、新作料理への挑戦、伝統食の継承など会員同士の勉強の場にもなっています。

## ◎こんにゃくの 味噌田楽



## ◎山葵飯



## ◎豚汁



しずおかは食材の宝庫!

じまんの「しよく」フェスタで紹介します

- 旬の農産物のおいしさを伝えてほしい
- 安全で安心な食材を使った余分なものを入れないもの
- 素材そのものの味、良さをいかしたもの
- 昔ながらの煮物や伝統的な料理
- おしゃれて高価なものには出せない安心感

★女性部が作る加工品に求めること

- とてもきれいに盛り付けられている
- 素朴で素材の味が活きている(煮物や和え物)
- 昔ながらの食材を今風にアレンジしている(おもしろい)切干大根サラダ
- ずいきを初めて食べた。地元の食材を知る機会になってよかった

※ずいきは里芋の茎を乾燥したもので、水でもどして料理に使います。

フェスタの感想

★メニューについて

アンケート調査から

SHOKU FESTA



グループの旗が会場を飾る



「里芋餅」作り体験を指導

◎ゆず稲荷

- 【ごはん】 2合分
- 【ユズ果汁】 70CC(好みて砂糖を加えてもOK)
- 【油揚げ】 5枚(長さ半分に切ってだし汁、しょうゆ、砂糖で濃いめの味に煮ておきます)



フェスタ参加者のアンケート調査の結果、人気No.1は「ゆず稲荷」。ごはん「多田錦」という品種のユズ果汁だけを混ぜた寿司飯を、甘辛く煮た油揚げに詰めて皮をあしらいました。ごはんのほろ苦さと油揚げの甘辛さが絶妙なバランスで、子供たちにも大人気。この食べっぷりがおいしさの証明!

人気No.1は「ゆず稲荷」

営農グループの活動

JA静岡市女性部の部員は約2,000人。その1/3を占める650人が活動する「営農グループ」は、地元の食材・手作りにこだわり、新鮮・安全・安心な農畜産物を加工・販売しています。じまんの惣菜部門を担当するほか、イベントなどにも参加し地産地消をPR。みそや豆腐作りなど子供たちへの食育活動にも積極的に取り組み、6年前から学校給食の野菜作りを行うなど、地域で活躍中です。

★「多田錦」は皮の表面が滑らかで果汁が多く、香りと酸味がまるやかなのが特徴です。今年ユズが終わってしまったので、来年の冬、じまんに「ゆず稲荷」を販売しますのでお楽しみに!

しづはた女性部「コンフィニエ」

地域に伝えていきます

女性部営農グループをはじめJAは、これからも食卓の「新鮮・安全・安心」を守っていきます。そして、フェスタから得られた意見をもとに女性部からできる加工品を作り、地域に伝える料理を伝承していきます。皆さんも地域の「食と農」の応援団になってください!



講演会で日本の食文化を学ぶ

フェスタの後半は、「日本の食文化と栄養」がテーマの講演会。JA静岡厚生連の安本美登里さんが「和食」の良さを、食材・料理・栄養・もてなしの心の4つの要素を取り上げ、一汁三菜を基本に、旬の食材を地域にあった調理法で食べることの大切さを話しました。



<毎日とりたい食品>

- ま...豆
- まご...ゴマ
- は...わかめ(海藻類)
- は...野菜
- さ...魚
- し...シイタケ(キノコ類)
- い...芋
- よ...ヨーグルト(乳製品)

「まごはやさしいよ」を合言葉に、旬の野菜をいっぱい使って楽しい食卓を囲みましょう。「いただきます」「ごちそうさま」もお忘れなく!

何をどのくらい食べたらいいの?

- ◎ごはんは毎食小さめの茶碗に1杯
- ◎野菜は1日350g。摂取不足の人がほとんどなので、汁物に入れたり蒸し野菜にして食べるなどの工夫を
- ◎魚や大豆製品は毎日摂っても良いけれど、肉類は週に2~3回程度に
- ◎急須で入れたお茶を添えて。「本来の栄養成分を摂るためには茶葉から入れるのがおすすめ。水出しでもOKですよ!」



● T-1グランプリで茶の知識競う

静岡県茶業振興協議会は、小学3～6年生を対象に、お茶の入れ方や知識を競う大会「T-1グランプリ in静岡市」をJAしみず本店で開きました。66人が参加し、茶に関する○×筆記クイズ、お茶の種類当て、入れ方実技に挑戦。合計得点上位5人が決勝戦に進み、静岡大付属静岡小6年の井沢玲奈さんが「T-1グランプリ」に輝きました。

(2月6日)

児童が茶コンピオン  
目指して健闘!

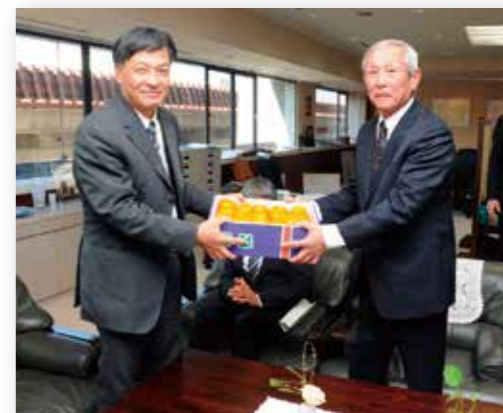


● 副知事へミカン贈呈

第50回静岡県貯蔵ミカン品評会で『農林水産省生産局長賞』を受賞した、小坂地区の糟屋訓敏さんが静岡県庁を訪れ、難波副知事などへ受賞の喜びを報告しました。糟屋さんは「技術を次世代へつなげ、もっとミカンが消費拡大していくよう頑張りたい」と話しました。なお、表彰式は2月26日の静岡県柑橘生産者大会で行われました。

(1月27日)

技術を次世代へ継ぐ



しずおかSAKURA  
プロジェクト

● サクラ栽培講習会

サクラを正月の切り花用に出荷しようと、花卉センターが栽培講習会を企画し、21人の生産者が参加しました。JFC石井農場の石井重久さんを講師に招き、植え方や土作り、施肥など1年目の管理、品種の特性などを学びました。部会の設立も予定しており、当JAは標高差がある地域性を活かし、早生桜のリリース出荷を目指します。

(2月8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



● 耕種セミナー

耕種委員会は、本店で「JA静岡市耕種セミナー」を開き、生産者22人が参加しました。研修会では南部営農経済センター海野真司職員が、広島県の近畿中国四国研究センターで開発された高温障害に強いコメ「恋の予感」の報告をし、県の奨励品種「きぬむすめ」や「御殿場コシヒカリ」、「はるみ」(茨城県産)、「恋の予感」(広島県産)の試食会も行われました。(2月9日)

障害に強い稲作り



● 生活事業大感謝祭&節分祭

恒例の生活事業感謝祭が、日頃の感謝を込めて3日間本店で行われました。衣服や家電などの生活用品やトラクターが展示されるなど、多くの販売スペースが並んだほか、スタンプリーのお楽しみ抽選会を実施し、約2,500人の来場者でにぎわいました。初日には年男・年女による節分祭も行われました。

(1月29日～31日)

鬼は外・福は内!



3年連続!  
優等に太田泰弘さん

● 中晩柑品評会

柑橘委員会は、本店で「中晩生柑橘果実品評会」を行いました。出品数はスルガエレガント39点、不知火11点、はるみ9点で生産者は高温多雨などの天候不順により苦労しましたが昨年を上回る点数でした。

▼各部の優等：スルガエレガントの部：太田泰弘(有永)、不知火の部：糟屋訓敏(小坂)、はるみの部：杉山芳則(南)  
※敬称略 (2月23日)

● 茶産地めぐり大臣賞受賞

当JAオリジナル商品「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660点の中から最高賞の農林水産大臣賞に輝きました。管内8産地のお茶から選択できる商品です。東京で行われた表彰式で、鈴木清貴常務が賞状を受け取りました。(2月5日)

全国推奨観光土産品  
審査会表彰式







元気ファーマーズ

TRY **ざ**・農業



イチゴ「きらび香」で子供たちを笑顔にしたい！

今月はイチゴ新品種「<sup>か</sup>きらび香」で  
新規就農を目指す

葵区千代田 <sup>やすし</sup>小泉泰士さん(31)

イチゴ農家として新規就農したいと思ったきっかけは、自分自身が梅ヶ島の農家出身であり、自分で作ったものを食べる暮らしが自然と馴染んでいるなど、農業に関心が高い環境で育ったことがあります。また、自分にも子供が生まれ、子供に人気のある作物を作りたいと考え、イチゴを栽培することに決めました。

JAに相談したところ、羽鳥地区の苺栽培農家の宇佐美勝敏さん(58)を紹介してもらい、昨年4月より葦科営農経済センターの指導も受けながら宇佐美さんのもとの技術習得のため研修しています。

宇佐美さんは「小泉君が高設栽培で全量農協出荷でやっていきたいとのことだったので引き受けた。イチゴ栽培は日々勉強で、一人前になるには10年以上かかるが、わからないところは何でも聞く向上心がある。頑張してほしい」と励まします。今年6月末までの研修の間に、「苗づくり」を習得し、研修終了後、約20aの圃場を借りて本格的に「きらび香」の栽培に取り組みます。

将来は、家族でいちご経営をして、全国へおいしいイチゴを届けていきたいと思っています。

ビニールハウスに赤く実る「きらび香」



宇佐美さんと  
生育情報を確認



お楽しみ会賑やかに開催 女性部千代田支部



千代田女性部助け合いグループ「とまと」と千代田支店職員が協力して、千代田支店で「お楽しみ会」を開きました。杵谷地区の75歳以上の年金受給者25人が参加して、健康講座やハーモニカ演奏などを楽しみました。職員による肩もみや部員手作りの弁当が好評で、参加者は「とても楽しかった。また開いてほしい」と話しました。

【1月19日】

地元の農産物を知る 青壮年部梅ヶ島支部

青壮年部梅ヶ島支部は、梅ヶ島小児童11人に原木シイタケの菌打ちを指導しました。同小では、総合学習の一環として収穫までの生長を観察するために毎年行っています。望月英希支部長は、「子供たちがシイタケについて一生懸命学んでいる姿をみると将来が楽しみ」と話しました。収穫は秋ごろを予定しています。

【2月1日】



甘～いイチゴを満喫 青壮年部ウィークエンドアグリ事業



週末を利用して一般女性が農業体験をするウィークエンドアグリ最終回が、久能の石垣イチゴ狩り園で開かれました。13人が参加し、完熟した甘いイチゴを食べながら会話を弾ませました。参加した女性は「週末にいろいろな体験ができて楽しかった。青壮年部の方の苦勞に感謝です！また参加したい」と話しました。

【2月21日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2015年度〈第5回〉

～味噌と豆腐を手作りしよう～

女性部千代田支部加工部から8人の女性部員を講師に招き、ダイズを使って豆腐と味噌を手作りしました。28人が参加し、まずは豆腐作り。豆乳を絞る工程が大変でしたが、とろとろぶるぶるの豆腐ができました。味噌はダイズをつぶし、それぞれ容器に山盛りで持ち帰りました。各家庭で、約半年後の完成を待ちます。

【2月18日】







## 静岡県のJAグループがキャッチコピーをつくりました!

“おいしい”= 産地振興を通じて安全・安心な食卓を支えます + “つくりましょ”= 組合員、地域住民の皆さんと一緒に食と農の未来を築きます

おいしいをつくりましょ。 静岡県のJA

地域の農業や組合員・住民の皆さんとつながりを持つJA・役職員の姿、農畜産物の販売に貢献する取り組みなど、地域農業を未来につなぐJAの姿を伝える広報活動に取り組んでいきます。

## 当JAがJA広報大賞で部門優秀賞に!



広報誌「オアシス」は、全国延べ101のJAから応募された「平成27年度(第29回)広報活動優良JA選定-JA広報大賞」の内、「組合員向け広報誌の部」で、部門最高賞である優秀賞を受賞しました!これからも「食」と「農」を笑顔でつなぎ、組合員・利用者、地域の皆さんのお役に立てるような情報を発信していきます。



### セミナー&サークル活動



「食」を笑顔でつなぎ、組合員・利用者、地域の皆さんのお役に立てるような情報を発信していきます。

【2月6日】



子育て応援セミナー  
「すく・スク」  
第4回〈最終回〉

じまん市と静岡厚生病院との連携企画「すく・スク」最終回は、18組25人が参加して小児科医師から予防接種の必要性について学びました。「副作用の心配が取り除けた。子供へのプレゼントと思って受けた」「医師や助産師、栄養士の話を一度に聞けたのは貴重な体験だった。野菜料理の試食も参考になった」という感想が寄せられ、セミナーは好評のうちに終了しました。

## 1支店1協同活動



毎月第1日曜日に、チャーム農科で開かれる朝市に参加しています。女性部ふるさと茶屋やフリーマーケットなど、軽トラ市形式でにぎやかな中、JAブースでは暑い時期には冷たいジュースの試飲、冬の寒い時期には温かいお汁粉などをサービス。訪れた組合員や地域住民などと交流を深めています。

◎飯間支店

朝市に参加しています。



親子クッキングで肉まんづくり

◎美和ブロック

美和ブロックは2月7日、JA本店で親子クッキング教室を開きました。小学生親子18組42人が参加して、肉まんとバラントイロデー向けにガトーショコラを作りました。職員も加わり野菜を切ったり、チョコシートを溶かすなど約2時間かけて2品が完成。さっそく肉まんを職員手作りの豚汁を味わい、ショコラはラッピングして持ち帰りました。他に、茶の入れ方教室も行いました。

## 平成29年度正職員採用職場説明会について



### 職場説明会スケジュール

日程	時間	会場	説明会内容
4月 3日(日)	14:30~17:00	JA静岡市 本店	・JAの役割と歴史 ・JA静岡市の事業と概要 ・JA静岡市職場見学 ・平成29年度採用について
4月 6日(水)			
4月 7日(木)			
4月12日(火)			
4月13日(水)			

◎各日程とも定員16名(先着申込順)  
※その他詳しい情報は、当JAホームページをご覧ください。

まずはこちらからエントリー! → [新卒のかんづめ JA静岡市](#)

【問い合わせ先】

JA静岡市総務部人事課 TEL.054-288-8419

### 貸農地情報

最新の情報を営農課、営農経済センターで提供しています。画像(航空写真等)でご覧いただけますのでご利用ください。

お問い合わせ ● 営農課  
TEL.054-288-8420

奥農科  
大川お茶まつり  
やまが いっぶく  
山香一服  
~お茶と自然と、ときどき人~

奥農科のお茶を楽しめる呈茶スポットがたくさん! ほっとひと息、ぜひみなさんでお越しください。

日時/平成27年4月3日(日)  
9:30~雨天決行  
会場/静岡市葵区大川地区  
主催/大川お茶まつり実行委員会

お問い合わせ

JA静岡市大川支店  
TEL.054-291-2221

## 静岡県農業振興基金協会助成事業の募集

静岡県農業振興基金協会が、平成28年度の助成事業を募集しています。助成対象は、農業者等のグループが実施する農業生産技術の改善、新商品開発や販売促進、地域づくり活動などの意欲的な取り組みで、助成金の額は事業費の2分の1以内です。申請には所定の申請書を作成の上、5月下旬に行われる事前審査を受ける必要があります。助成金の対象となる事業や限度額、申請手続、事前審査の日程・会場・申し込みなどの詳細は、JA営農指導員、県、市担当部署にお問い合わせください。インターネットのホームページからも閲覧できます。

[静岡県農業振興基金協会](#)

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/



Facebookページやっています♪「JA静岡市 Facebook」で検索!





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?!



葵区日向  
佐藤貞一さん  
茶

静岡(実家)に戻り18年。あつという間でした。結婚もして子供も授かったし、子供達も順調に育っているし、家も建てて10年経ち、両親とも一緒に生活できているし!次は...? 茶工場の掃除かな1年早いな。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区日向 永野喜久雄さん です。  
永野さんへ一言〇「近々、飲みましょう!」

葵区松野  
小田巻洋子さん  
茶・野菜



我が家は自園自製でお茶の製造を行っています。お茶時期になると家族、親戚が集まり賑やかに作業をしています。7月になるとアグリロード美和に勤め、楽しい仲間と一緒に仕事をしています。充実した毎日を送れる事に感謝!!

私が次に紹介するのは ➡ 葵区中ノ郷 岩本和代さん です。  
岩本さんへ一言〇「ひまわりの会での活動、これからも頑張らしましょう!!」



葵区慈悲尾  
小長井智津子さん  
茶

お茶の栽培をしています。JA女性部を通して沢山の方々とお縁が出来、いろいろな事に楽しく参加させてもらってます。今年はパワースポット巡りをしたいです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区羽鳥本町 宇佐美広子さん です。  
宇佐美さんへ一言〇「これからも、よろしくお祈りします♡」

葵区内匠  
小杉佳輝さん  
茶



お茶の農家になり、三年目に入ろうとしています。現在は椎茸など他の作物にも挑戦しています。1月に新しい家族が増えたので、これからも「玉川」の本山茶をもっと発信していけるよう頑張っていきたいです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区内匠 白鳥滋巳さん です。  
白鳥さんへ一言〇「いつも気にかけていただきありがとうございますm(\_\_)m」



OASIS 読者めーる

- ◆ 家庭農園「土作り」は参考になりました。元気な野菜を育てる土作りは奥が深いですね。  
〈葵区/男性/72歳〉
- ◆ 家庭菜園でダイコンやハクサイを作りましたが、日が当たらず小さいままでした。ちょうど「土作り」が載っていたので参考にします。  
〈葵区/女性/65歳〉
- ◆ よい野菜を作るにはよい土作りから!家庭農園「土作り」が参考になったというお便りをたくさんいただきました。これからも「ために」なる「情報」をお届けします。  
〈葵区/男性/68歳〉
- ◆ 食材を大量に輸入し、加工して期限が近くなったり過ぎた大量廃棄。「地産地消になるよう何か手を打たない」と思います。  
〈葵区/男性/68歳〉
- ◆ その通りですね。JAでは今回の特集「しよくフェスタ」などのイベントを通じて地産地消の大切さを発信していきます!

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

贈与税  
アラ・カルト



先月に引き続き、贈与税について説明します。相続税対策として有効活用することをおすすめします。

住宅取得資金の非課税

平成31年6月30日までの特例で、直系尊属から20歳以上の子や孫に住宅取得資金を贈与した場合、平成28年10月までは良質な家屋の場合1,200万円、そうでない場合は700万円まで非課税です。10月以降、消費税が10%に引き上げられた場合は非課税額が引き上げられます。  
また、この特例は先月掲載の「暦年贈与」および「相続時精算課税」と併用できます。

教育資金の非課税

平成31年3月31日までの特例で、30歳未満の子や孫が、親や祖父母から金融機関に口座を開設して1,500万円まで入金し、贈与を受けても非課税となります。子や孫が30歳になったとき残金があれば、その時に贈与があったものとして申告します。

結婚資金の非課税

平成31年3月31日までの特例で、20歳以上50歳未満の

子や孫が、親や祖父母から金融機関に口座を開設して結婚資金のみでは300万円、子育てを含むと1,000万円まで入金し、贈与を受けても非課税となります。  
この特例は、贈与をした親や祖父母が死亡した時に残金があった場合は、相続財産に含める必要があります。贈与時には贈与税の申告は不要です。  
なお、現在でも扶養義務者間の生活費や結婚資金を必要な都度贈与する場合は非課税です。



税理士  
土屋 道雄

● 具体的に知りたい方は、JA税務相談をご利用ください。



この町のわたしの好きなお店



菓子工房 スイーツドッグ

美和支店管内には桜の名所がいくつかあり、毎年見物客でにぎわいます。お花見で景色を楽しみながら、春にぴったりのスイーツ「桜のパンナコッタ」を味わうのはいかがでしょうか?

美味しいものばかりの洋菓子店「スイーツドッグ」は、訪問先ということがきっかけで知りました。オススメポイントは、パティシエ朝比奈さんの「あるものでいかに美味しいものを作るか」というこだわりにもあるように、地元でとれた食材を活かした創作菓子もあるところ。店内にはカフェスペースも併設され、木材を基調とした落ち着いた雰囲気です。ぜひ美和の桜と共に、季節の味を楽しんでください!



●リポーター  
美和支店MA(渉外)  
清水善貴

★桜のスイーツは他にもいろいろ♪



- 葵区安倍口新田131-10
- TEL&FAX/054-296-6609
- 営業時間/10:00~20:00
- 定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)・お盆と年末年始休業

お店info

▶ 次はしづはたブロックです



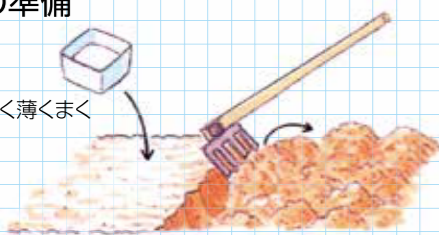
しづはた営農経済センター  
榮 隆明

栽培のポイント

インゲンマメは、マメ科なので連作を避けましょう。幼根は種のヘソの部分から出てくるので、下を向くように播きましょう。

1 畑の準備

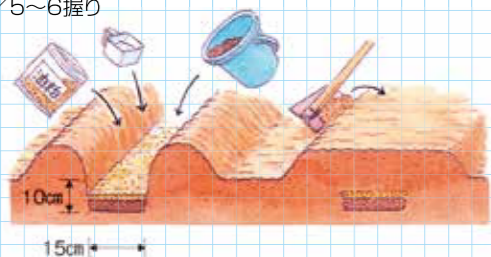
- 石灰  
畑の表面にごく薄くまく



種まき・植えつけの半月くらい前までに畑をよく耕しておく

<溝の長さ1m当たり>

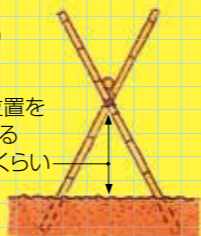
- 油粕/大さじ3杯 ●化成肥料/大さじ2杯
- 堆肥/5~6握り



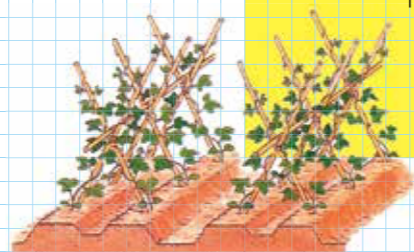
3 支柱立て(蔓あり種の場合)

蔓先が垂れ下がらないよう支柱に誘引するだけでよく巻きつくので縛る必要はない ※蔓なしの場合、支柱は不要

交差位置を低くする  
1.2mくらい



蔓が長く伸びるので、傾斜をゆるくして先の方まで手が届きやすくする



◎蔓なし種はプランター栽培もできる

長形プランターなら1か所2粒まきで3株育てることができる。プランターで身近に育ててとりたての味を楽しむのもよい。

2 種まき

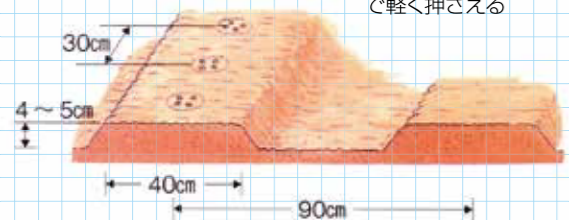
◎じかまきの場合

蔓あり種

うね 畝に1列まき、株間30cmとする

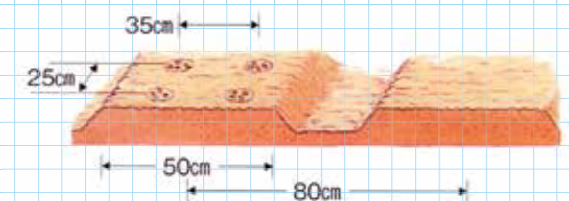


1か所に4~5粒種をまき、3cmの厚さに土をかぶせ、手のひらで軽く押さえる



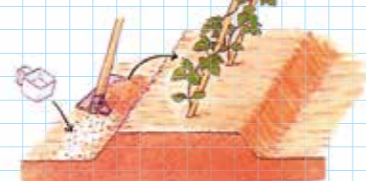
蔓なし種

畝に2列まき、株間は狭く25cmとする



4 追肥

第1回



草丈が20cmくらいになったころ株のまわりに化成肥料をまき、軽く耕す

<1株当たり>

- 化成肥料/大さじ1/2杯

第2回

第1回の20日後くらいに通路側に化成肥料をばらまき、畝で畝を作る。葉色がよく生長が盛んなときはする必要はない

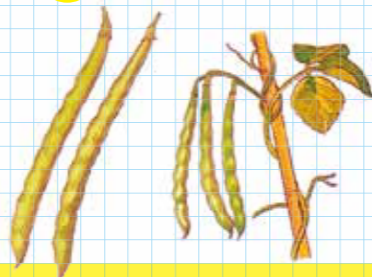
5 収穫

蔓あり種

蔓なし種よりも実の膨らみが大きくなっても食味は落ちにくいので、収穫適期の幅はやや広い

蔓なし種

開花後10~15日ごろ、子実の膨らみがさやに現れてきたら収穫する



インゲンマメの栽培カレンダー(じかまき・蔓あり)

	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「じかまき・蔓なし」「育苗・蔓あり/蔓なし」栽培があります。

家庭農園  
ENJOY the HOME GARDEN

育てるを楽しむ。



インゲンマメ

ツルあり、ツルなし品種が多く長く収穫が楽しめて作りやすい。



別名サヤインゲンとも呼ばれるサヤの中の豆が成熟し、乾燥したものがいわゆるインゲンマメ。蔓あり、蔓なし、大さやの「モロツコ」や筋がないものなど品種が豊富で、4月下旬から7月上旬まで種をまくことができます。収穫までの日数が短く、長く収穫を楽しめるのも魅力です。栽培は、酸性土壌を嫌うのであらかじめ石灰をまいて耕しておきます。蔓あり種は、蔓が伸びすぎないうちに支柱を立てましょう。収穫しやすいように、交差部を低くするのがポイントです。

★栄養  
インゲンは料理の添え物のイメージですが、ビタミンAやB群がまんべんなく含まれているので疲労回復や、健康的な肌を保つためにも効果的。「若取り」してたっぷり食べましょう。

★保存法  
筋とヘタを取り、硬めの塩ゆでにして冷凍保存すると便利。使う時は、凍ったままのインゲンを手でポキポキ折って使えます。

- 有効な農薬
- 害虫
    - アブラムシ
    - スタークル顆粒水溶剤
    - ヨトウムシ
    - アデオン乳剤
  - 病気
    - うどんこ病
    - ハーモメイト水溶剤
    - 灰色かび病
    - アカリタツチ乳剤

★病害虫の防除  
葉が急に巻いたように縮み始めたら要注意。アブラムシの被害による場合が多いので、早めに防除しましょう。ヨトウムシは成長を阻害するので、見つけたら手で取ったり薬剤散布で防ぎます。灰色かび病は多湿を避けること、うどんこ病は株間を十分にあげ、風通しをよくすることで発生を抑えることができます。



グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

おふざけして、人を笑わせるのが  
大好きです！

駿河区丸子 父 大高真也さん 母 優佳さん

大高華子ちゃん(左:4歳) 琥太郎くん(右:6歳)  
こたろう  
櫻子ちゃん(手前:6か月)



仲良し3兄妹



青島颯大くん(3歳)

駿河区小鹿 曾祖父 青島宗吉さん

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

今月号から、新企画「この町のわたしの好きなとこ」が始まりました! 葵区・駿河区を管内とするJA静岡市には現在、32の支店や6営農センター、5つのじまん市など、各地に施設がありますが、それぞれの地域で働く職員に、オススメな場所を教えてください。今度も、あなたの身近なお店や人、モノが登場するかも。今回はお花見にもぴったりの素敵なお店をご紹介します、この新コーナーの掲載は何ページでしょうか?

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28年4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。

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。

2月号オアシスクイズの答え▶茶産地

健  
や  
か  
か  
か  
か

# いつも元気! Q&A

## 「口腔嚥下体操について」

FILE>>40

食事をしているむせたり物が飲み込みにく  
くなったと感じます。予防方法はありますか?

～食べる機能を保つ口・のどの体操～

始める前に

のど仏を触って  
みましょう!



のど仏の上下を2本の指ではさみます。  
唾をためてゴックンと飲み込む時にのど仏が上に向かっ  
てしっかり上がるのを確認してみましょう! 30秒間に何回  
上がりましたか? 3回以上を目標にしましょう!

加齢では歯の喪失や、咀嚼などの口腔器官の力、  
飲み込む力の低下などが原因となります。

のどの体操

のど仏を上げる力をつける運  
動です。無理せずに、頸部に痛  
みなど問題のある場合は実施  
を控えてください。



額にきつく手をあてながら  
下を向いて飲み込む練習



仰向けに寝た姿勢で、つま先  
を見るように頭を上げる。  
肩は床から浮かさないように

口の体操

顔が映るように鏡を見ながら、筋力を  
上げたい部分を組み合わせる行って  
ください。それぞれ5～10回、力を入  
れて繰り返してください。

開口



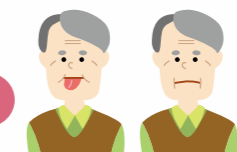
口を大きく開け  
「あー」と長く発声

口唇



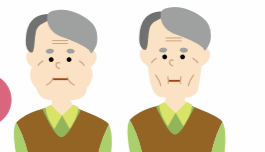
「うー」と唇を尖らせてから  
「いー」と唇を横に引く

舌



舌をできるだけ前に出し  
しばらく保持して戻す

頬



頬を膨らませてすぼめる

◎飲み込み能力の低下には次のような代償的手段も有効です



飲み込み法

- ▶複数回飲み込む
- ▶顎を引いて飲み込む

食事形態

- ▶食事を細かく刻む
- ▶トロミをつける



静岡厚生病院  
リハビリテーション科  
言語聴覚士  
草ヶ谷尚子