

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集1 新ホームページを大解剖!
RENEWAL! JA SHIZUOKA-SHI WEB SITE

特集2 第2回支店だよりコンクール開催



オアシス

2016年5月
Vol.184

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: 企画部広報課

JA静岡市

検索

2016 5 Vol.184

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。

お花畑のぶんぶんミツバチ弁当



アスパラサラダ

つくりかた

材料(2人分)

- ・アスパラガス…2本
- ・ツナ …… 1缶
- ・コーン …… 適量
- ・マヨネーズ …… 大さじ1
- ・塩 …… 適量
- ・こしょう …… 適量

- ① アスパラは食べやすい大きさに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れ、アスパラを入れて1分ゆで、水を切る。
- ③ 油を切ったツナとコーン、アスパラをマヨネーズであえ、塩こしょうで味をととのえる。

春から初夏が旬! シャキシャキでおいしいよ☆

アスパラガス



ハウス栽培や輸入で1年中出回っていますが、実は春から夏にかけてが旬のアスパラガス。緑黄色野菜のひとつであり、豊富に含まれるアスパラギン酸が新陳代謝を高め、疲労回復や美肌効果も期待できます。鮮度の良いアスパラガスは柔らかく甘みがあり、さっとゆでるだけでもおいしく食べられ、サラダや和え物にしたり、炒め物にも◎。太めの物は、グリルで焼くと甘味が凝縮されるのでオススメです。保存はポリ袋に入れ、穂先を上にした状態で冷蔵庫の野菜室へ。すぐに食べない場合はゆでで冷蔵、または冷凍するとおいしさを保てます。

爽やかな季節に外で食べる野菜たっぷりのランチがおいしい♡



©よい食P



美ゆ〜ず
しずおか VIEWS
38 "Nannja-Monja" at Jyohoku Park

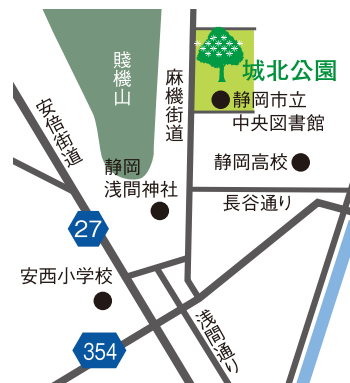
城北公園の 白い初夏

葵区大岩本町 城北公園 (2015年5月初旬撮影)

さわやかな5月、淡雪のような白い花“なんじゃもんじゃ”の間をひとふきの風。



和名：ヒトツバタゴ(モクセイ科ヒトツバタゴ属)



C O N T E N T S

今月の表紙	2	
しずおかVIEWS 城北公園のなんじゃもんじゃ&安東支店	3	
新ホームページを大解剖! RENEWAL! JA SHIZUOKA-SHI WEB SITE	4	特集 I
第2回支店だよりコンクール開催	6	特集 II
Hot NEWS&TOPICS		
・スルガエレガント初出荷 ・洞慶院梅まつりに参加 ・バラ目揃え会 ・介護食品勉強会 ・久能葉しょうが初出荷 ・アスパラガスをTVで紹介 ・グリーンティーフォーラム	8	
青壮年部・女性部アクティブレポート		
・歴史を学びながら茶を入れる ・手作りみそが人気 ・ジャム作りの基本を学ぶ 今月の*シズ・カレ*/カラーコーディネート体験講座	10	
TRY ぞ・農業 「アスパラガス/葵区羽鳥 三浦敬夫さん」	11	
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12	
JAだより「セミナー&サークル活動 ほか」	13	
生活に役立つ情報/この町のわたしの好きなど	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 〜トウモロコシ〜	16	
健康情報 いつも元気!Q&A 「健診後の精密検査を知ろう」	18	
Good Smile/オアシスクイズ	19	
おべんとうに野菜を ④「アスパラガス」	20	

今月の表紙

「フレッシュ・茶・ルーキー」のひとりとしてデビューしてはや5年。現在は同期の仲間と日本茶普及のために、月に1度程度茶や研修会に参加しています。



葵区落合
佐藤誠洋さんと
日本茶インストラクター
同期の皆さん



スマホや
タブレットに対応

最近増えているのが、スマートフォンやタブレットからのアクセス。リニューアルに伴い、狭い画面からでも見やすいように、レスポンシブデザイン(画面の大きさによって自動で最適な画面デザインに変更)を採用しました。



組合員向けページも
見やすく、便利に♪

新規の機能を中心に紹介しましたが、家庭農園やレシピ、農産物の紹介など、パワーアップしたページもたくさんあります。広報誌などよりも「速く」情報発信していけるというホームページの良いところを活用しながら、今後もさまざまな情報を発信していきます。
まずは実際に見ていただくのが一番！お手持ちの端末から「JA静岡市」と検索してみてください！

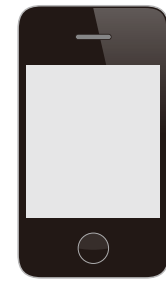


◎リニューアルに伴い、
アドレスが変わりました!

<http://ja-shizuokashi.org/>



組合員の皆さまに便利に使ってもらえるように、営農センターだよりなども見られる「営農情報」や、新システムにつながる「購買情報」、各種「相談業務」をまとめました。



新ホームページを 大解剖!



4月1日、当JAの新しい公式ホームページがオープンしました! 『もっと探しやすい、もっと見やすく、もっと使いやすい』をコンセプトに、旧ホームページを見直したり新たなページを追加しました。今回の特集では、ホームページの一部をご案内します。

お探しのものは
何ですか?

トップ画面では、5つのキーワードで知りたい情報探しをサポートしています。

お知らせ &
Facebook最新情報

青壮年部・女性部などの組織の活動、ファーマーズやイベントなど、お知らせを細分化し、関連した情報が探しやすくなりました。また、SNSと連携してタイムリーな情報発信を行っています。

オンマウスで
詳細メニューを
表示

トップのメニューで文字の上にカーソルを置くと、関連メニューが出てきます。



地域の情報なら「支店だより」におまかせ!



【地域の情報を発信】

支店だよりは組合員や地域にとって最も身近にある支店を拠点に、JAが親しまれ、喜ばれ、地域に貢献するためのコミュニケーションツールとして、年4回を目標に発行されています。発行を通じて、JAや管内地域の積極的な情報の受発信につとめ、組合員や地域住民との絆の強化やJAファンづくりを目的に取り組んでいます。

【コンクールで質を高めよう】

発行された支店だよりが全店で共有されたり、研修会で写真や記事の編集ポイントを学ぶ中で、各紙面の特徴が出てきたり質も向上してきました。そこで、もっと見やすく、分かりやすく親しみがわく誌面作りに取り組めるよう、作成意欲と編集技術の向上を図ることを目的に、昨年から「支店だよりコンクール」を始めました。評価項目は大きく分けて3つ、①全体紙面構成、②記事内容、③コミュニケーション度です。



JA静岡市では、各支店・ブロックが支店だよりを発行しています。広報誌の限られた誌面ではお伝えしきれない地域のイベントや、身近な地域ならではの情報など、個性豊かな記事・企画が盛りだくさんの紙面です。1月下旬に開催した支店だよりコンクールの結果を中心に、取り組みをお伝えします。

〈支店だよりの部〉 最優秀賞 ▶ しづはた・昭府町・営農センター合同



講評：手書きの効果は絶大! 地域になじんでいるタイトルのネーミング・文字が秀逸。

優秀賞 ▶ 中藁支店 優秀賞 ▶ 美和ブロック合同



講評

中藁支店：手書きに手作り感、温かさがあり、作り手の気持ちが伝わってくる。毎月発行という継続性が評価できる。

美和ブロック合同：A3両面は読みごたえがある。タイトルに地域の特産「茶」が配置してあっておもしろい。

〈営農センター便りの部〉 最優秀賞 ▶ 藁科営農経済センター



講評：タイトル、文字の大きさ、書体に工夫が見られ、囲みで区切るなど全体的にまとまりがありデザインが秀逸。お知らせが先に掲載されていて情報が伝わりやすい。



●支店だよりの部

- 井川支店
- 大河内支店
- 藁科支店
- 飯間支店
- 清沢支店
- 大川支店
- 高松支店
- 豊田支店
- 八幡支店
- 大谷支店
- 大里支店
- 西奈支店
- 上土支店
- 梅ヶ島支店
- あさはた・あさはた北支店
- 千代田・上土・錢座支店合同
- 東豊田支店
- 長田ブロック

●営農センターだよりの部

- 美和AC
- しづはたAC
- 南部AC
- 長田AC
- 東部AC

伝えたい内容や、求められる記事は何なのかなど、紙面の編集に関する悩みは尽きません。「組合員が参加したイベントをもっと増やしても良い」「行事報告プラスJAからのお知らせ記事があると良い」など、まだまだ課題もあります。

「支店だより」は組合員、地域住民とのパイプ役。1支店1協同活動やイベントなど、組合員と共通認識を持って取り組む地域密着型のJAの姿を「支店だより」で伝えるために、多くの職員が紙面作りに関わり、地域に愛される「支店だより」を発行していきます。

最寄りの支店にお立ち寄りの際には、ぜひご覧ください!



●介護食品勉強会

地元の農産物を介護食に活かそうと、じまん市の4つの加工部が、東京家政学院大学の学生と協力して介護食の勉強会と試作品を作りました。茶がらを鶏肉に練り込んだ「お茶バーグ」や、自然薯と抹茶を使ったスープなど4品を試作。食材の特徴や、介護食に適した野菜の固さなどを学びました。また、じまん市での試食会とアンケート調査も行いました。
(3月4日)

じまん市加工部員が
学生と試作



●スルガエレガント初出荷

柑橘委員会は、市場への初出荷にむけて静岡市特産「スルガエレガント」の集荷を柑橘共同選果場で始めました。スルガエレガントはさわやかな香りとジューシーで濃い甘み、キレのよい酸味が特長です。同委員会は28日に約20tを初出荷し、3月下旬まで県内、新潟、群馬、山形の市場および当JAじまん市へ約200tの出荷を見込んでいます。
(2月28日)

さわやかな香りをお届け



●久能葉しょうがが初出荷

久能地区で、しずおか食セクションに認定されている「久能葉しょうが」の初出荷を行いました。全国でもトップクラスの早出し産地を誇り、肌が美しく辛味が穏やか、しやしやしとした食感と茎の付け根が鮮やかな紅色が特徴です。生産者29人が、約500万束を目標に関東の市場を中心に出荷。じまん市や主要スーパーにも並び、7月下旬まで味わえます。
(3月6日)

全国でトップクラスの早さ



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



●アスパラガスをTVで紹介

JA提供番組「ごちそうカントリー」に、アスパラガスグループの三浦敬夫さん一家が出演しアスパラガスの紹介をしました。栽培方法や今年のでき、将来の夢など、レポーターの國本さんらのインタビューや三浦さんのお母さんのおすすめ、簡単な料理も紹介され、3月20日に放映されました。11ページのTRYぎ・農業でも三浦さんを紹介しています。
(3月11日)

ごちそうカントリー



●洞慶院梅まつりに参加

洞慶院で開かれた「梅まつり」に、薬科ブロック振興会の7グループが参加しました。梅の花を楽しむ多くの家族連れでにぎわい、薬科地区の特産品や加工品、総菜などを買い求めました。振興会はスタンプリーを行っており、参加グループすべての店舗のスタンプを集めると記念品がもらえる特典を用意し、来場者に足を運んでもらうようPRしました。
(2月28日)

薬科ブロック振興会



●グリーンティーフォーラム

当JA茶業委員会が「グリーンティーフォーラム2016」をグランシップで開催し、生産者など約280人が参加しました。茶業経営の安定と向上、茶産地存続を目指すために、生産性の向上と効率化、ブランド化し有利販売の展開、茶生産体制の構築の3項目が採択されました。その後、山間地茶業への提言などの基調講演が行われました。
(3月28日)

地域ブランド構築をめざす



●バラ目揃え会

卒業式など3月から4月の需要期を前に、花卉センターでバラの目揃え会が開かれ、生産者7人が参加しました。東日本板橋花卉の河原正法さんは「静岡のバラは品質が高く期待されている。サムライなどの定番品種などは迷ったら除く、変色は1日以上置いてみるなど厳格に規格を守つてほしい」と話し、生産者はサンプルを見ながら熱心に耳を傾けました。
(3月3日)

高品質を維持するために



元気ファーマーズ

TRYざ・農業



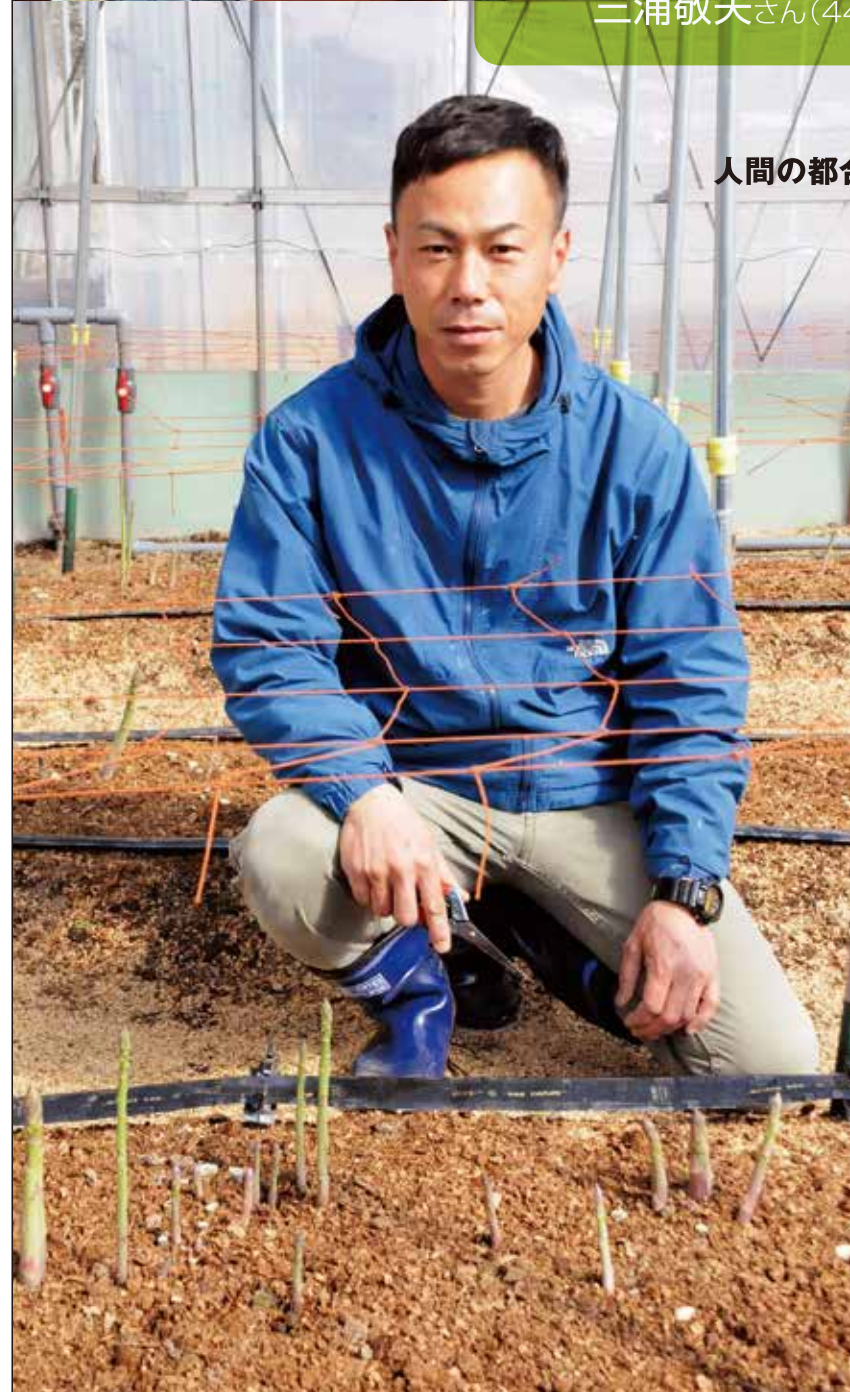
JA提供のテレビ番組に出演!

今月はアスパラガス栽培に挑戦する

菜区羽鳥
三浦敬夫さん(44)



ハウスで育つアスパラガス



人間の都合で動かない、尚且つ妥協しない!!

就農して13年目、アスパラガスの栽培に情熱を傾けています。アスパラガスと出会ったのは4年前、蕨科営農経済センター発行の「営農だより」でした。アスパラガス栽培者募集の記事をみたのが栽培のきっかけです。お茶からの転換作物を模索中だったのでさっそく営農センターに相談したところ、苗から2年目で収穫ができ10年は植え替えがいらないことや、価格安定が望めるとのことによって決定しました。本格的に収穫し始めたのが今年2月で右往左往の日々が続いています。種まきから苗作り、そして定植および温度管理…一番難しいのが品種の選定ですね。

現在、4aのハウスでの収穫ですが来年は6a増えます。将来は30aに規模拡大を計画しています。

アスパラガスで所得向上をめざし、「7LDKのアスパラ御殿(?)」を建てキャンピングカーで愛娘・凛と全国を廻るのを夢みながら、日々努力しています。

収穫したその日にじまん市に並ぶ 種まきする三浦さん



歴史を学びながら茶を入れる 女性部カルチャー「歴史講座」

女性部は歴史研究家佐野明生さんを招き、お茶に関する歴史講座を開き38人の部員が参加しました。佐野さんは、日本へどのようにお茶が伝わり普及して行ったかを「お茶にまつわる史話」と題して講義し、鈴木清貴常務の指導を受けながら部員らも一緒にお茶の美味しい入れ方を学びました。

【2月22日】

手作りみそが人気♪ 女性部しづはた支部

しづはた女性部では、毎年自家用のみそを作っています。今年で5年目、35人が参加しました。ダイズを煮たりミンチにかけ作業などを分担し、3日間で450kgのみそを仕上げました。海野利江子支部長は「味が良いと評判。わいわいしながら作るのが楽しくて、仲間づくりにも一役買っている」と話しました。

【2月25日】



ジャム作りの基本を学ぶ 女性部営農講座



女性部は、個人やグループで販売しているジャムの品質向上を目的に、「農産加工ジャム講座」を開きました。2日間で88人が参加し、手作りジャム工房ジュンの長澤順一さんを講師に、ジャム作りの基本やペクチンの働き、糖度の求め方などを学び、イチゴやキウイなど3種類のジャム、ペクチンの作り方を実習しました。

【2月23日・3月3日】

今月のオトナ女子短大 *シズ・カレ* 2015年度〈第5回〉

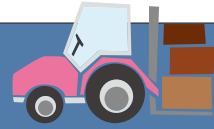
～カラーコーディネイト体験講座～

今回は「自分を輝かせる色を見つけよう」をテーマに、32人が参加し、カラーコーディネイトについて学びました。パーソナルアナリストの石田智美さんを講師に、自分に似合う色は何か、色相・彩度・明度や、4種類の色タイプを学び、デモンストレーションを体験。かなり熱心な講座となりました。

【3月10日】



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ページやってます♪「JA静岡市 Facebook」で検索!



静岡市からのお知らせ

市街化区域内で農業を営む方を支援します

～静岡市都市農家支援事業の概要～ 1年延長します!

市街化区域内で農業を営む方を対象に、生産・出荷調整・加工販売など農業経営に必要な施設整備・機械の導入に必要な経費の半額(上限20万円で、1経営体あたり年1回限り)を補助する制度です。
 ※種苗、肥料、農薬、ビニールマルチなどの生産資材やノコギリ、鋏、剪定バサミなどの小農具、軽トラックなどの車両は補助の対象になりません。



対象者

●補助を受けられる方は、市内に住所を有し居住する農業経営主で、市街化区域内の農地(借地でも可)で営農活動を行い、前年に農業収入のある方です。事業の詳細や申請方法については、下記までお問い合わせください。

現在申請受付中です!

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6F
 TEL.054-354-2086



セミナー&サークル活動



農業体験や地元の食材を活用しながら仲間づくりを行う「食と農を楽しむ教室」が3月9日、「他では味わえない茶蕎麦」をテーマに本店で開かれました。自分たちで育てた蕎麦に、地元の煎茶粉末を混ぜたオリジナル茶蕎麦を打ち、打ち立てをゆでて試食。お茶の風味豊かな蕎麦を味わいながら別れを惜しましました。

■組合員サークル活動
 「食と農を楽しむ教室」
 ◎第5回へ最終回



組合員教育文化講演会

3月11日、組合員教育文化講演会がグランシップで開かれ、約240人が参加しました。「生きがいのある活気あふれる邑づくり」をテーマに、久保ひとみさんが進行役で「美しく品格のある邑づくり県知事賞」を受賞した、沼津市浮島地区と富士宮市白糸の里地区の代表が講演しました。青壮年部副部長細川大介さんの視察報告、1支店1協同活動も紹介しました。

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

春の農作業安全確認運動実施中!

毎年約400件発生している農作業死亡事故を減少させるため、事故が多発する3月から5月を農作業安全対策の重点期間としています。機械整備をし、作業前の危険が潜む場所の草刈りや法面付近にポールを立てるなど、事故防止を心がけましょう。また、電気さく起因する事故防止のため、設置および管理にあたっての安全対策を徹底しましょう。

事故



テーマ ● 一人一人の安全意識の向上で事故防止 期間 ● ～平成28年5月31日迄

平成28年度水稲農作業標準料金表

平成28年4月1日 / 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粉
	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	

◎その他詳しい情報は、当JAホームページ「営農情報」をご覧ください。

平成28年度 農業近代化資金受付日程表

回数	本店受付期限		事業着手期間	貸付実行可能日	約定償還日	審査会日
	認定農業者資金	担い手資金				
1	H28.2.17	H28.2.17	H28.4.22～H28.5.26	H28.4.22	償還日は毎月1日～25日の間で設定	H28.3.15
2	H28.2.17	H28.2.17	H28.5.27～H28.6.30	H28.5.27		H28.5.20
3	H28.4.15	H28.4.15	H28.7.1～H28.7.27	H29.7.1		H28.7.20
4	H28.4.15	H28.4.15	H28.7.28～H28.8.25	H29.7.28		H28.9.21
5	H28.6.20	H28.6.20	H28.8.26～H28.9.28	H28.8.26		H28.11.18
6	H28.6.20	H28.6.20	H28.9.29～H28.10.26	H28.9.29		H29.1.20
7	H28.8.19	H28.8.19	H28.10.27～H28.11.24	H28.10.27		
8	H28.8.19	H28.8.19	H28.11.25～H29.1.3	H28.11.25		
9	H28.10.21	H28.10.21	H29.1.4～H29.1.26	H29.1.4		
10	H28.10.21	H28.10.21	H29.1.27～H29.2.23	H29.1.27		
11	H28.12.12	H28.12.12	H29.2.24～H29.3.16	H29.2.24		
12	H28.12.12	H28.12.12	H29.3.17～	H29.3.17		

認定農業者 ▶ 利率0% (平成28年度) その他担い手 ▶ 利率0.40% (平成28年2月19日現在・毎月中旬に見直しがあります) ※「JAバンク静岡保証料助成」の対象資金です。◎詳細については、各営農経済センター・各支店にお問い合わせください。





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?!



葵区日向
永野喜久雄さん
茶・米

標高約600mの山の中でお茶と米の栽培をしています。大自然に囲まれた作物はストレスなく育っていますが鳥獣被害に悩まされています。趣味はカメラです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区諸子 佐藤拓哉さん です。
佐藤さんへ一言◎「今度チェーンソーの使い方を教えてください」



葵区中ノ郷
岩本和代さん
茶・米

お茶とお米を作っています。95歳の義母を主人の助けを借りて看ています。その合間を見て趣味の手芸をやっています。今の楽しみは旅行に行くことです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区油山 石原慈都子さん です。
石原さんへ一言◎「これからもよろしくお願いします」



葵区羽鳥本町
宇佐美広子さん
園芸

植物に携わる仕事なので、毎日花に癒されて、パワーをもらっています。フレッシュミズは卒業しましたが、その時の仲間とは今でもお付き合いさせてもらっています。今度の旅行が楽しみです。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区内牧 九藤 愛さん です。
九藤さんへ一言◎「子育て頑張ってるね!」



葵区内匠
白鳥滋己さん
ワサビ・茶

山葵とお茶を栽培しています。農業を始めて16年、より良いものを作り、長く続けていきたいと思ひます。厳しい時代ではありますが、なんとか生活しています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区内匠 岡部佳代子さん です。
岡部さんへ一言◎「婦人部での活躍がんばってください」



OASIS 読者めーる

COM-JAは農家じゃなくてもご利用いただけますよ!4月にホームページをリニューアルしましたので、食育やセミナー、イベント情報もより分かりやすく発信していきます。

JAは農家という印象が強いので、私にとっては関わりが薄いような気もしますが、南部じまん市は好きなので時々行きます。午前中はとても混んでいて野菜争奪戦ですね。
〈清水区/女性/40歳〉

以前「すくスク」に参加させていただきました。また子育てや食育に関するイベントがあると嬉しいです。
〈駿河区/女性/32歳〉

食農体験は大人も楽しいですが、子供にとっては重要な体験になると思ひます。大豆が圧倒的な人気というのは驚きました。加工体験も素敵ですね。
〈葵区/女性/47歳〉

Eメールでのおたよりはこちらまで 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

「マイナンバー制度」について

今年の1月からマイナンバー制度がスタートしました。すでに「個人番号通知カード」が市役所からお手元に届いていると思います。

1 マイナンバー制度とは

マイナンバーとは「社会保障・税番号制度」のことです。住民票のある人ごとに番号をつけ、社会保障や税等の場面で共通の番号として使用する制度です。国は、社会保障や税の不正行為の防止や事務の効率化、また個人にとっても諸手続が簡素化されるなどのメリットがあると説明しています。

2 通知先など

個人はマイナンバーを法律で決められた通知先に通知することになります。主には、諸手当などの社会保障や年金の受給申請のときは役所に、給与を支給されているときは勤務先に、確定申告するときは税務署に(2016年度分申告から)、金融機関に証券口座等を開設しているときは金融機関などに通知します。(2018年には任意ですが預金口座なども対象になります)

3 マイナンバーの利用

行政機関によるマイナンバーの利用は、現在のところは法律により、税、社会保障、災害対策のみに限定

- 静岡県弁護士会(自治会ホームローヤ利用問合わせ先) 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



弁護士 山本 正幸

されており、これ以外の手続に利用することは禁止されています。また、マイナンバーは、行政機関だけでなく、従業員のいる事業主や、金融機関でも管理されることとなりますが、法律に定められた理由以外で収集したり第三者に提供することは禁止されており、また個人から番号の提供を受ける場合にはなりません等がないよう本人確認を原則にするなど、取扱方法が厳密に規定されています。このように、収集・管理・提供・利用について厳しい決まりがある制度ですが、始まったばかりのなじみのない制度で、疑問や戸惑いも多いのではないかと思います。次回は、個人として気をつけなければならぬ点について解説したいと思います。



この町のわたしの好きなお店

職員リポーターがおススメ

手打蕎麦 こなや

静岡駅から車で安倍街道を北へ向かうこと約10分。しづは支店管内から粋なお店のご紹介です。季節限定の「あさりそば」で舌鼓を打ってみたいはいかがですか?

手打蕎麦「こなや」は、昭府支店管内に店を構えて8年。訪問していた先輩たちおススメの手打ちにこだわっているお店です。その日に使う分だけそばの実を皮ごとひき、食材も旬にこだわり、タケノコなどは天ぷらではなく素揚げにするなど、素材の持ち味を活かしています。

店内は天井が高く、古材を活かした落ち着いた空間。古い蔵の扉を使った戸を開けると「こなや」が大切にしているアットホームな雰囲気の中、お客さまの楽しいおしゃべりが聞こえてきます。ぜひ季節のそばを味わってください。

★自家製粉で「手打ち」がこだわります



- 葵区平和3丁目20-44
- TEL&FAX/054-273-9322
- 営業時間/平日 11:00~14:15 17:00~21:30
土・日・祝日 11:00~20:30
- 定休日/年始休業



昭府支店(金融共済担当)
リポーター 青木明日香

お店info

次は薬科ブロックです

美和管農経済センター
平野泰亮

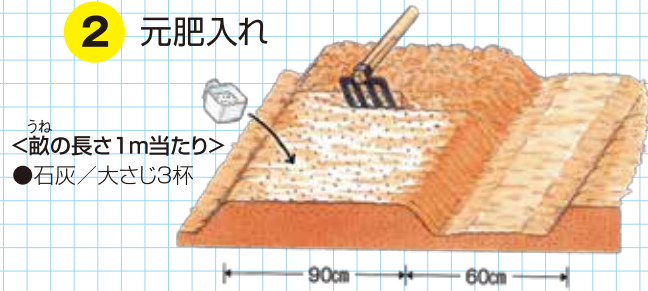


栽培のポイント
苗づくりをして畑に植えたり、畑に直播する場合にはマルチで地温を高め、できるだけ早く育てることが大切です。

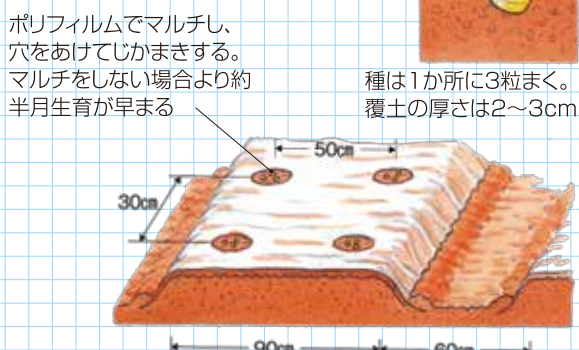
1 畑の準備

植えつけ、または種まきの1か月前に肥料を畑全体にばらまき、よく耕しておく
<1㎡当たり>
●石灰/大さじ3~5杯 ●化成肥料/大さじ3杯

2 元肥入れ



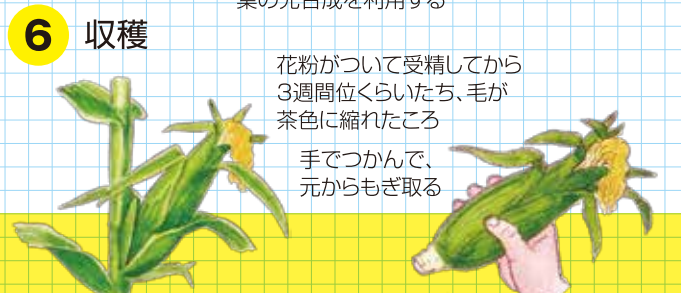
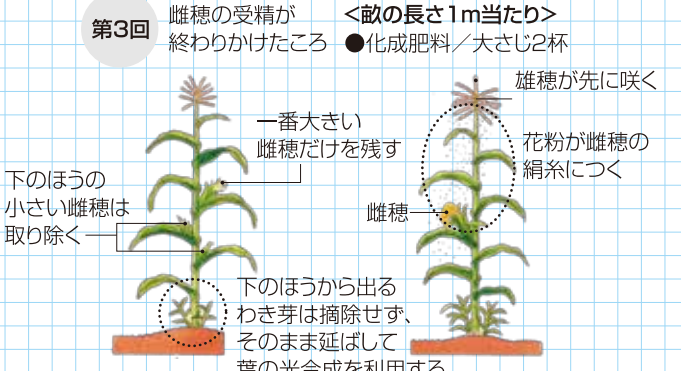
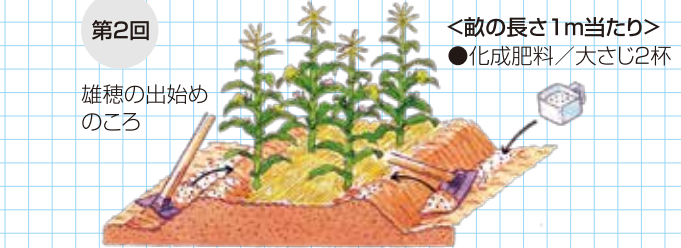
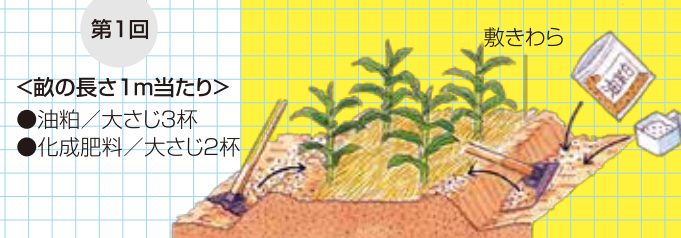
3 種まき



4 間引き



5 追肥・敷きわら



トウモロコシの栽培カレンダー(じかまき)

種まき	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
収穫												

※この他にも「育苗」栽培があります。

家庭農園
ENJOY the HOME GARDEN

育てるを楽しむ。



トウモロコシ

もぎたてが最高!
園主だから味わえる最高の甘さ。



トウモロコシは「湯をわかしてから稈りに行け」と言われるほど、収穫直後から甘みが失われていきます。最高の甘さを味わえるのは家庭菜園の特権。丈夫な株作りと受粉しやすい環境を整え、旬の味覚を楽しみましょう。

高温、多日照を好むので、日当たりのよい場所を選んで栽培します。実入りを良くするには、頂部に咲く雄穂から出る花粉が雌穂につくよう、1か所に10株以上、複数列まとめて栽培しましょう。

低温や乾燥で発育が止まると実入り不良となるので注意が必要です。

★**栄養**
トウモロコシは、高カロリーでビタミンB群やミネラルをバランスよく含んでいます。食物繊維の量は、他の野菜や穀類と比べても多い食品の一つです。

★**ゆで方の一例**
皮1枚とひげを残して皮をむき、たっぷりの熱湯に2~3%の塩を加え10~12分ゆでます。すぐに取り出さずに約10分そのままに。甘く仕上がりに、ひげもきれいに取り除けます。

有効な農薬

害虫	アブラムシ モスピラン顆粒水溶剤 アワノメイガ プレバソフフロアブル5
病気	すす紋病 トリフミン水和剤

★**病害虫の防除**
花は同じ株に雄雌がつき、先端の雄穂が先に開花し、数日後に雌穂ひげと呼ばれる部分が伸びて受粉します。この時期にアブラムシがつきやすく、排泄物が花粉の飛散を妨げてしまうため実入りが悪くなるので早めの防除が必要です。

アワノメイガの幼虫は、トウモロコシの大敵。実の部分に入り込み食べちゃいます。雄穂、雌穂が出始める時期から早めに防除しましょう。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区川合 祖父 松永伊佐夫さん 祖母 麗子さん
父 浩和さん 母 翠さん 曾祖母 信子さん

松永真太郎くん(10か月)

毎日ずっと一緒に入るお風呂が
楽しみです



野崎すずちゃん(3か月)

葵区新聞 父 野崎昭秀さん



みかん大好きいたずらっ子
今日はお散歩

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

薫風の候、新茶の季節が今年も到来です!表紙では旬を迎えるお茶をテーマに、手揉み茶作りの風景を取材してきました。しかし「静岡といえばお茶」はもちろんですが、実はいろいろな野菜が静岡市にもあるんです。今月号のニュースでは、スルガエレガント、バラ、久能葉しょうがと、TV放送された○○○○○をご紹介します。TRYぞ・農業やお弁当でもテーマにしたこの野菜は何でしょうか?

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5月16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。

3月号オアシスクイズの答え▶①ダイズ

健やか



いつも元気! Q&A

「健診後の精密検査を知ろう」

FILE>>41

先日健診を受けたところ、精密検査が必要といわれました。「悪い病気ではないか」「検査は痛くないか」と、とても心配です。どんな検査をするのですか?

まず検診を受けましょう

現在、病気の早期発見や生活習慣病予防のため、「特定健康診査」を中心とした地域住民健診、企業の定期健診をはじめ総合的な人間ドックなどさまざまな形で健康診査が行われています。

健診はご自身の健康状態を知るうえで大切な検査ですが「病気が見つかるのが怖い」「時間がない」「自分は健康だから大丈夫」と受診されない方も多くいらっしゃいます。行政や企業の健康保険組合からの補助があり、安価に受診できる体制になっていますので、ぜひお受けになる事をお勧めします。

精密検査受診後

検査で病気が発見された場合は、医師の指示に従い前向きに治療しましょう。要注意や経過観察が必要とされた場合は、次回健診までに悪化しないよう生活習慣の改善に取り組みましょう。



精密検査の意味

一次健診結果では「異常なし」から「要注意」、「要受診(治療)」まで、検査項目により判定区分が示されます。「精密検査」が必要とされた場合でも、必ず病気があるという事ではなく病気の疑いがあるので、詳しい検査で確認しましょうという意味があります。そのため、精密検査の結果も一次健診と同様、「異常なし」から「要受診(治療)」の判定がなされます。

精密検査の種類

検査の項目により必要となる検査はさまざまです。簡単な血液検査のみで良い場合や、がん検査ではカメラやCT検査など少し時間のかかる検査もあり、医療機関や医師の指示によっても項目が異なります。

精密検査項目(主な項目)

項目	内容	項目	内容
血圧測定	随時血圧 24時間血圧 眼底検査 尿検査	血液(貧血)	血液一般 血清鉄
心電図	安静時心電図 24時間心電図 ホルター心電図 超音波検査	血液(白血球など)	血液一般 CRP
尿・腎機能	検尿一般 腎機能血液検査 超音波検査 泌尿器科受診(尿潜血)	胸部レントゲン	CT
糖代謝	ブドウ糖負荷検査 ヘモグロビンA1c 動脈硬化検査 眼底検査	胃部レントゲン	胃内視鏡
脂質	血液脂質検査 血圧 心電図 動脈硬化検査	大腸(便潜血)	大腸内視鏡
肝機能	肝機能血液検査 肝炎ウイルス検査 超音波検査	眼底検査	眼底検査 視野検査
尿酸	尿酸 腎機能検査		

※内容の一部または他の検査を追加実施する場合があります。

◎健診の結果は、自分自身の健康状態を経年的にみる事のできる資料として毎年保管し、病院を受診する時には参考資料としてご持参する事をお勧めします。



JA静岡厚生連
静岡厚生病院
保健師
児玉美鈴