

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス

2016 7 Vol.186

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

特集

## 明日は我が身、 地震に備える!



2016 7 Vol.186

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



## 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。



### ★Milky Way & Fresh Vegetables

材料(2人分)

- ・エダマメ …… 10房ほど
- ・ちくわ …… 2本
- ・スライスチーズ …… 1枚
- ・ケチャップ …… 小さじ2
- ・こしょう、粉チーズ …お好みで

♪ つくりかた



ピザ風  
えだ・ちく

♪ 晴れますように  
★ 天の川弁当

- ① ちくわを4等分し、1か所を切り開く。
- ② 8等分にしたチーズをはさみ、ケチャップをかけて、エダマメを3粒ずつのせる。
- ③ レンジで20秒ほど、様子を見ながら加熱する。
- ④ チーズが溶けたら取り出し、こしょうと粉チーズをお好みで振りかける。

夏バテしやすい時期☀にさっぱりおいしく!

## エダマメ



冷凍物なら年中手に入りますが、旬は春から夏。ビタミンAやCが豊富で、代謝に関わるビタミンB1、食物繊維、カリウムも含まれ、夏にはぴったりです。鮮度が落ちやすいため、買ったその日の内にゆでましょう。ゆでる前の下処理がポイントで、マメ100gに対し塩小さじ1/3の割合で塩もみすると、産毛がとれ色よく仕上がります。塩付きのままふたをせず5分程茹で、ザルにとり熱い内に塩をふりましょう。保存する場合は塩茹でてから冷凍にすると、自然解凍して食べられ便利です。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

グランシップ東側に2015年8月24日にオープン。  
広さ約8,300㎡、芝生広場と遊具を配置した2つの広場があり、  
芝生広場周辺からは富士山も見ることができます。



# 池田東静岡公園

静岡市駿河区池田



◎ 公園には駐車場がありませんので、公共交通機関や近隣の有料駐車場をご利用ください。



C O N T E N T S

今月の表紙 2

しずおかVIEWS 池田東静岡公園&豊田支店 3



明日は我が身、  
**地震に備える!** 4

特集

Hot NEWS&TOPICS 8

- ・JR静岡駅でファミリーイベント
- ・動物園でコロッケ販売
- ・新東名PAで葉ショウガPR
- ・大里朝市で新鮮野菜を販売
- ・静岡ホビーショーで手揉み茶をPR
- ・こども園で茶の入れ方教室
- ・茶詰め機

青壮年部・女性部アクティフレポート 10

- ・親子でかしわ餅作り楽しむ
  - ・班長研修会で料理教室開催
  - ・なごさ市で炭焼きピザを販売
- 今月の\*シズ・カレ\* / ヨガ教室でリラックス♪



TRYぞ・農業 11

「原木シイタケ / 葵区梅ヶ島大代 志村吉紀さん」

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo 12

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  
〜ハクサイ〜 16

健康情報 いつも元気! Q&A 18

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)について」

Good Smile / オアシスクイズ 19

おべんとうに野菜を 43 「エダマメ」 20

今月の表紙



あやの 芝原文乃さん(左) りょう 芝原 亮さん(右)  
きな まき 喜納真樹さん(中央)

3人義兄弟です。それぞれに夢と希望(?)  
を持って、楽しく農業経営をしています。

明日は我が身。

# 地震に備える

このたびの「平成28年(2016年)熊本地震」において、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに被災者の皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。  
被災地においては一日も早い復旧をお祈りいたします。

## ① 住

東海地震、南海トラフ巨大地震ともに、南海トラフのプレート境界で繰り返し起こる地震です。静岡県沿岸海域と県の約半分の陸域が震源域となるため、県内は沿岸部を中心にした広い地域で震度6強から震度7の激しい揺れに襲われ、津波も数分以内に沿岸を襲ってきます。

災害を受ける地域が広範囲になるほど、救援部隊や救援物資の到着時期が遅くなり、必要な量の救援物資を期待することは困難となります。このため、各自(各家族)が災害を乗り切るための方法を検討し、災害が起こる前に対策を実行しておく必要があります。

地震が発生した時、各個人が怪我をしないで命を守ることが一番大切です。「自分の命は自分で守る」、「家族の命は家族で守る」ことを第一に考え、災害後は自宅で避難生活をすることを基本に備えましょう。



静岡県を中心に「明日大地震が起こっても不思議ではない」という東海地震説が発表され40年余り経ちました。その間に、まだ記憶に新しい平成28年熊本地震以外にも、1995年の阪神・淡路大震災(M7.3)、2004年中越地震(M6.8)、2011年東日本大震災(Mw9.0)など、多くの人命、家屋、社会インフラに甚大な被害をもたらす地震が発生しています。  
田植えやお茶の収穫など一段落した今、「南海トラフ巨大地震」や「東海地震」への防災に対して、もう一度家庭内で話し合い、防災意識を高く持ち、地震対策の確認をしましょう。

静岡県地震防災センター  
地震防災アドバイザー

中嶋隆さんから  
アドバイスを



▼自分の住んでいる家が地震で倒壊しないようにする。

昭和56年前半以前に建築した木造家屋は、無料で耐震診断が受けられます。また、耐震化が必要な場合には、設計工事に補助が受けられる「TOUKAI-0(トウカイゼロ)」制度を利用することができます。  
家の中の家具・電化製品の転倒・落下防止と、ガラス飛散防止の対策も行いましょう。

▼自分の住んでいる地域のリスクの把握と家族で対策を協議・共有する。

土砂災害、津波災害、危険物などの有無の確認や、家族で家族各個人の避難方法、連絡方法、集合場所などの対策を話し合い、出来れば訓練を実施しましょう。土砂災害情報マップ・津波災害警戒区域・地震被害想定などの情報がインターネットで検索できる「GIS 静岡県総合基盤地理情報システム」を活用しましょう。

▼食料・水・簡易トイレなど、家族に最低限必要な物品を最低1週間分備蓄品として用意する。

災害後、自宅で避難生活するため必要となる食料などは、最低1週間分の備蓄が必要です。備蓄品は家族構成によっても異なりますので、各家庭での必需品を精査し用意してください。次のページの「非常持ち出し品 備蓄品チェックリスト」を確認しましょう。



静岡県地震防災センター

静岡市葵区駒形通5丁目9-1  
TEL.054-251-7100 FAX.054-251-7300



災害は、住民一人ひとりが事前に十分な対策をしておかなければ少なくなりません。静岡県地震防災センターでは、地震災害や防災に関する各種展示を行っています。インスタラクターによる案内や、アドバイザーによる相談も受けていますので、ぜひご利用ください。

明日は我が身、

# 地震に備える

- ▼**水**  
一人1日3ℓをローリングストック方式で備蓄。賞味期限切れとなった水は生活用水として利用も可能です。
- ▼**コンロ・燃料**  
煮炊きに必要となります。
- ▼**簡易トイレ**  
住宅が壊れなくても上下水道が使用できなくなるため必要となります。

- ▼**食料**  
非常持ち出し用として携帯に便利な食品(チヨコレートや栄養調整食品なども可)を用意。その後の避難生活用として災害用食品のみを用意する必要はなく、普段食べている缶詰・レトルト食品・乾麺類等を用意し、食べたら不足分を補充する「ローリングストック方式」なら、容易に備蓄できます。

備蓄品は非常持ち出しを含め、最低1週間分を備えましょう。

## 備え② 食

～あなたの無事を伝えましょう！～ 災害用伝言サービス

# 災害用伝言ダイヤル 171

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

**ご利用方法**

録音は **171** にダイヤル

再生は **2**

**ポイント**

- 1 連絡番号を決めておきましょう  
被災地の方の ●固定電話番号 ●携帯電話番号
- 2 話す内容をあらかじめまとめておきましょう  
●録音時間は**30秒**です。必要なことを簡潔に！  
例：「お父さんの一部です。一番町小学校にいます。無事です。」

音声ガイダンスに従い、録音(再生)

**web 171**

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。

http://www.web171.jp へアクセス  
または「web171」と検索

伝言を録音する被災地の方などの **電話番号を入力**  
被災地の電話番号市外局番から入力。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

説明に従い、**登録/確認**

※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。

いつ起きてもおかしくない巨大地震に備え、自分自身の日常生活の中に潜むリスクを知り、その危険を少しでも減らすための対策をとることが必要です。そして、避難先や連絡方法、災害に伴う避難生活を想定した備蓄品などについて家族で話し合い、備えておきましょう。

家屋の保障も万全にしておきましょう。

火災、台風、地震まで。  
家の安心を、これひとつで。

**建物更生共済 むてき**

くらしの保障、相談するなら

**JA共済**

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。  
■JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

16481050135



# 非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト

非常持ち出し品は家族構成を考えて必要な量を用意しましょう。「我が家の非常持ち出し品リスト」を作り定期的に点検を行い、非常持ち出し袋などに入れ、いつでも持ち出せる場所に置きましょう。また、備蓄しておき後で取り出す物と分けておきましょう。

**POINT**

- 非常持ち出し品は、両手が見えるリュックタイプの袋などに個人別にまとめる
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめる
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備する
- 定期的に中身をチェックする

※また、乳幼児(ミルク、ミルク用水)、介護が必要な人(介護用品)、アレルギーのある人(食料)、病気の人の(薬、薬手帳)など、家族構成や生活環境に合わせて、非常持ち出し品や備蓄品を用意することが大切です。

- 貴重品**
  - 現金(小銭を含む)
  - 車や家の予備鍵
  - 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
  - 通帳、保険証、免許証のコピー
  - 母子健康手帳
  - お薬手帳
- 情報収集品**
  - 携帯電話(充電器を含む)
  - 携帯ラジオ(充電器を含む)
  - 家族の写真(はぐれた時の確認用)
  - 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
  - 広域避難地図(ポケット地図でも可)
  - 筆記用具・ノート
- 食料など**
  - 食料品(非常食3日分を含む7日分)
  - 飲料水(1人1日3リットルを7日分)
- 便利品など**
  - 簡易トイレ
  - ヘルメットか防災ずきん
  - 懐中電灯(予備電池を含む)
  - 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
  - 万能ナイフ
  - スプーン・はし・カップ
  - ラップ類
  - 使い捨てカイロ
  - マスク
- 清潔・健康のためのもの**
  - 救急セット
  - 常備薬・持病薬
  - タオル
  - トイレトペーパー・ティッシュペーパー
  - 着替え(下着を含む)
  - ウェットティッシュ・汗取りシート
  - 予備の入れ歯・補聴器
  - 歯みがきセット
- その他**
  - 紙おむつ(幼児用・高齢者用)
  - 生理用品
  - 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
  - ペットフード
  - その他自分の生活に欠かせないもの

◎ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。
- その他**
  - ビニール袋
  - アルミ製保温シート
  - 毛布又は寝袋
  - スリッパ
  - 軍手か皮手袋
  - マッチかライター
  - 給水袋
  - 雨具(レインコート、長靴など)
  - レジャーシート
  - テント
  - バール・ジャッキ
  - バイク・自転車(できればノーパンクタイヤ)

●大里朝市で新鮮野菜を販売

大里支店の駐車場で約10軒の農家が参加して朝市が開かれました。昨年11月から始まり、毎月第2・4土曜日の朝に季節の野菜や加工品などを販売。ATMコーナーのチラシや口コミでお客さんが増えてきており「もっと地元大里の野菜の良さを知ってもらい、にぎやかにしていきたい」と代表の芝原彌さんが話しました。

(5月14日)

月に2回の開催です



●JR静岡駅でファミリーイベント

JR静岡駅北口広場で、JR東海主催のイベント「マザーランド」に当J.A.が参加しました。地元企業やマングループが出店、キャラクターショーなどが行われ、2日間で約7万5千人が来場。J.A.ブースでは、幻のお茶「マリシア」を水出しで振る舞い、茶の緑が映える透明ボトルをワインクーラーに入れて展示するなど、茶の手軽でおしゃれな飲み方を提案しました。

(4月29・30日)

手軽なお茶の楽しみ方をPR



●静岡ホビーショーで手揉み茶をPR

お茶の香りを楽しんで

静岡市茶手揉み保存会が「静岡ホビーショー2016」初の静岡市ブースで、新茶の手揉み実演を行いました。「せっかく全国から8万人以上が来静するので、静岡ならではのものを見てほしい」と旬の新茶をテーマに決定。神奈川県から来た女性は「手揉み茶を見るのは初めて。若い来場者も多いので、いい機会になると思う」と手揉みの様子を見学しました。

(5月14日)



●こども園で茶の入れ方教室

南部管営農経済センターは、駿河区の富士見台こども園で茶の入れ方教室を開きました。年長・年中児65人が参加し、茶の歴史や栽培の様子を映像で紹介。職員が「カテキンマン」に扮した寸劇で効能などを伝えました。入れ方教室は日本平で生産した普通煎茶を1人ずつ急須で二煎目は低温で二煎目は熱い湯で入れて味わいました。

(5月27日)

カテキンマンから茶の効能学ぶ



●GW動物園でコロツケを販売宣伝

長田唐芋部会が、市立日本動物園で「里いもコロツケとうまるくん」の宣伝・販売を行いました。同園ではGWイベントとして開園時間を7時に変更した「朝の動物園」を開き、3日間で2万6,979人が来園しました。コロツケは唐芋に鶏肉・タマネギなどで食味を仕上げ、リピーターも多く3日間で1,600個を販売しました。

(5月3～5日)

子供たちにも大人気



故事にならい新茶を井川へ

駿府本山お茶まつり委員会が、JR静岡駅北口の地下イベント広場で「茶詰めの儀」を行いました。徳川家康公が本山茶を夏に冷涼な井川大日峠のお茶蔵屋敷に保管、秋に駿府城に運び成熟した茶を楽しんだという故事にならったもので、厳かに新茶が壺に詰められました。会場には新茶の爽やかな香りがたちこめ、駅利用者は振る舞われた新茶を楽しみました。

(5月28日)

●茶詰めの儀

●新東名PAで葉ショウガPR

久能葉しょうが委員会は、新東名のパーキングエリアNE O.P.A.S.A清水で「久能葉しょうが」の試食販売を行いました。同PAは上下集約型で一般道からの乗り入れも可能なため、県内外の消費者にPRしようと、駿河区と連携して初めて実施しました。東京から来たという女性たちは「爽やかな辛味でビールに合う」と早速買い求めていました。

(5月8日)

県内外に向けて初の試み





元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



今月は原木シイタケの栽培に挑戦する

葵区梅ヶ島大代

志村吉紀さん(33)

元々は土木関係の仕事をしていて、将来的には継ごうと思っていました。きっかけは他のシイタケ農家のホームページを見て「シイタケとバーベキューっていいじゃん!」と思ったこと。就農してから8年目で、現在はクヌギ8000本という規模でシイタケを原木栽培しています。

シイタケ栽培は畑での栽培と違い、病気や虫もあまりないのでほぼ無農薬で作れます。管理では水かけと湿度と温度の3点に気を付けています。重いものを積んだり降ろしたりと大変な作業もありますが、シイタケにとって良い環境を整えれば、食べる人間にとっても良いシイタケができる!と考え頑張っています。本物の木の子のおいさを届けられるよう、自分が一番味がいい!と思う品種に取り組んでいます。また、今年からは蠟(ろう)ではなく発泡栓にもチャレンジしました。木口のところに菌子紋がよく出ているので、できも期待できると思います。

じまん市や市場にも出荷していますが、収穫したシイタケをその場でぜひ、炭火焼で味わってほしいです。4月の第一日曜日に定めた「しいたけの日」には、今年で5回目となるシイタケ祭りを行い、たくさんのお客さんが来てくれました。この景色や人がいるから、山の上でも人が来てくれるのだと思います。地元大代を残すためにも、頑張っていきます!

おいしさの追求に妥協しない!



- 1
- 2
- 3
- 4

- ① 菌打ちしたクヌギがぎっしり
- ② 大柄で丸まっていて、ゆっくり開いてくるものが多い
- ③ きれいに菌糸紋が出ています
- ④ 青壮年部の役員を務め、担当者と相談したりしています



親子でかしわ餅作り楽しむ 女性部長田ブロック

長田ブロック女性部がかしわ餅作り教室を開き、14組32人の親子が参加しました。会場には釜4台が並び、上新粉などを混ぜた生地であんこを包んで順番に蒸し釜へ。蒸し上がった餅を、子供たちが一生懸命あおいでつやつやに仕上げました。さっそく柏の葉に包んで、部員が入れた新茶と共に味わいました。

【5月3日】

班長研修会で料理教室開催 女性部千代田支部

千代田支部の班長12人が、役員会を兼ねてエークックの料理教室を行いました。講師が、本体とふた両方をフライパンとして利用できるものや、蒸し鍋の特徴を説明しながら赤飯や餃子、オレンジケーキなど10品を実演。「赤飯はその日にといて調理でき、20分でできるのが手軽で良い」と参加者から好評でした。

【5月11日】



なぎさ市で炭焼きピザを販売 青壮年部長田支部



長田青壮年部は、用宗漁港で「なぎさ市」に参加し、しいたけピザの販売を行いました。会場にピザ釜を持ち込み、注文を受けてから炭火で焼いて提供。「シイタケの味が濃くておいしい」と好評でした。巻本真栄支部長は「長田支部でのぼり旗を作ったので、旬の農産物を積極的にPRしていきたい」と話しました。

【5月22日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ・カレ\* 2016年度〈第1回〉

～ ヨガ教室でリラックス♪～

身体の中からリラックスをテーマに、タイ式ヨガ「ルーシーダットン」の教室を行いました。23人の学生が参加し、講師はシズ・カレ1期生でもある中村祐子さんが務めました。今回は椅子を使いながら骨盤の向きを意識したり、呼吸の仕方などを学んで身体と心をほぐしました。

【5月12日】





## 2016 ふれあい♪夏っ得フェア! 開催

### サイコロゲーム・ポップコーン お楽しみ抽選会など イベントもいっぱい!

**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!**  
**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か  
 きます♪この機会にぜひご入会ください。

※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。

開催日時  
&会場

**7月23日(土)・24日**  
 23日/9:00~18:00 24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

### 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28年度  
**JA農業機械  
大展示会**

開催日 ● **7月1日(金)・2日(土)・3日(日)** 会場 ● **吉田公園西側特設会場**  
 9:00~16:00 ※3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1日(金)・2日(土) 14:00まで  
 抽選日時/7月2日(日) 14:30から

## 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き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**

じま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静岡市メルマガ 会員募集中!**

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

## 静岡市からのお知らせ

### 平成28年度 第1回 農コン ~独身農業者の出会いの場~

対象者

**参加者 大・募・集**  
**JA静岡市青壮年部が協力します!**

①市内で農業を営む25歳から49歳までの独身男性… 16名  
 ②農業に興味のある25歳から49歳までの独身女性… 16名

詳細

日時▶ 8月21日(日)10:00~14:00  
 会場▶ JA静岡市本店(静岡市駿河区曲金5丁目4-70)  
 会費▶ 男性/女性: 2,000円

内容▶ そば打ち、試食、自己紹介、フリータイムなど

申込方法

7月1日(金)~8月9日(火)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】

---

### アグリチャレンジパーク蒲原でお祭り&農業体験!

会場▶ アグリチャレンジパーク蒲原 西エリア「農業体験広場」(清水区蒲原堰沢)

**ひまわり祭りin 蒲原**

日時▶ 7月23日(土)10:00~15:00  
 (雨天の場合、24日(日)に順延)  
 会費▶ 無料/直接会場へ

**トウモロコシの種蒔き及び収穫体験**

日時▶ 種蒔き:8月13日(土)10:00~  
 収穫:10月29日(土)10:00~  
 対象者▶ 市内に居住し、両日参加できる人(200組)  
 ※多数抽選・収穫のみの体験は不可。  
 会費▶ 1組500円(トウモロコシ10本収穫)

申込方法

7月1日(金)~22日(金)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。

静岡市役所 農業政策課 農業支援係  
 TEL◎農コン:054-354-2086 アグリチャレンジパーク:054-354-2085  
 FAX◎共通:054-354-2482  
 メールアドレス◎ nougyouseisaku@city.shizuoka.lg.jp

## 1支店1協同活動

◎地域の基幹作物をPR

**部農会活動**

JA静岡市部農会長本部会議が4月19日に開かれました。2016年度は266の部農会、会員数は6,377人で、部長には西奈支部の中川敏昭さんが互選されました。

[しづはた宮農経済センター・昭府町支店・しづはた支店]

JAだより

八十八夜の5月1日、しづはたじま市店頭で同宮農経済センターと同支店が「新茶まつり」を開きました。厳しい状況の続く地域の基幹作物お茶を盛り上げようと「1支店1協同活動」の取り組みとして行われました。会場では茶娘姿の女子職員3人が、組合員から新茶の入れ方の手ほどきを受け、地元で摘まれた新茶を来店客に振る舞いました。

◎茶娘姿で本山茶フェア開催

しづはた管内3つの事業所が、昭府町支店で5月12・13日「本山茶フェア」を開き、茶娘姿の職員が新茶をサービスしながら「本山茶」をPRしました。会場では新茶の詰め放題やじま市が「葉ショウガ」や提携ファーマーの商品を販売しました。



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?!



駿河区宇津ノ谷  
**山形直紀さん**  
茶・加工品

両親と力を合わせ、無農薬でお茶を栽培しています。お茶の楽しみ方も多種多様になりました。

少量生産で良いものを作り、今後はネット販売に力を入れていきたいです。趣味のスキーと写真も楽しみたいな。

私が次に紹介するのは → 駿河区広野 **杉山謙介さん** です。  
杉山さんへ一言◎「毎年、美味しいモモ、ナシを楽しみにしています」



駿河区丸子  
**村本陽子さん**  
野菜・ミカン・米

両親の手伝いをしながら夫と野菜を育てています。今年はいろんな種類のジャガイモを植えたので、食べ比べをするのが待ち遠しいです。

フレッシュミズに参加して、おしゃべりしながらいろいろな体験をして楽しんでいます。

私が次に紹介するのは → 駿区牧ヶ谷 **杉山寿子さん** です。  
杉山さんへ一言◎「寄せ植え体験、一緒に出来て楽しかったです」

葵区津渡野  
**田島真知子さん**  
家庭菜園

JA女性部に入れていただき、絵手紙教室で皆さんと楽しく描いています。絵手紙カレンダーも作製しています。自宅では襖などに絵を描きアーティスト気分です。

私が次に紹介するのは → 葵区津渡野 **海野すみ江さん** です。  
海野さんへ一言◎「地域活動でお世話になっています♪よろしくね」



葵区内匠  
**和田記代美さん**  
茶

まだまだ元気な両親のおかげで、じまん市に仕事に行かせてもらい日曜百姓をしています。何でも上手な母にコンニャクやお饅頭作りを教わろうと思っています。

私が次に紹介するのは → 葵区腰越 **海野幸代さん** です。  
海野さんへ一言◎「今度は旦那と飲みに行かせてもらいます!」



生活に役立つ情報



平成28年度の年金額について

1 振替前納制度について

今回は3回に渡って年金制度について説明します。平成28年度は、物価、賃金のスライドが行われなかったことにより、平成27年度の年金額と同じですが、法律の改正により年金額(年額)の端数処理が100円未満四捨五入から、1円未満四捨五入に改められたことにより年額50円の増減が生じます。

2 平成28年度の国民年金保険料について

国民年金保険料は、月額16,260円で、平成27年度から670円の引き上げとなりました。平成29年度はさらに2600円の引き上げとなる見込みです。

3 付加保険料について

国民年金保険料の納付には、付加保険料をプラスすることをすすめます。1か月当たり400円

国民年金保険料には、割引となる振替前納制度がありますのでご紹介します。前納には2年前納すると15,000円の割引、1年前納は4,000円の割引、半年前納は1,000円の割引などがありますので、活用してみたいかがでしょうか。

2年前納と1年前納の納付期限はその年の4月末ですので、検討される際にはご注意ください。



社会保険 労務士 山崎 仁

次回は、農業者年金の制度についてご紹介いたします。



OASIS 読者めーる



- アスパラガスといえば北海道が長野とかで作っているのかと思ってきました。地元でもこんな立派なものができるんですね。 < 駿河区 / 女性 / 68歳 >
- 今年初めてトウモロコシを植えました。狭い所に4本!大事に育てたいと思います。家庭農園役立ちます。 < 駿河区 / 女性 / 63歳 >
- 5月号のグッドスマイルの赤ちゃんかわいいですね。4世代なんてうらやましいです。子どもにとつて多世代の中で育つのはとても良い環境だと思います。 < 清水区 / 女性 / 54歳 >
- 新ホームページをスマートフォンで見られるようにしました。いろいろ楽しい記事があって便利でとてもいいと思いました。 < 葵区 / 女性 / 65歳 >
- RE: さっそくありがとうございます。新ホームページではJA事業、生産者や農畜産物の情報、地域の話題をよりわかりやすく発信していきます!



Eメールでのおたよりはこちらまで [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。

職員リポーターがおススメ この町のわたしの好きなお店

CHINESE DINING BAR LONDLINA

さわやかな潮風を感じる駿河区下島の静かな街に佇む「中華ダイニングバー ロンドリーナ」をご紹介します。オーナー兼シェフの大石行成さんは、私の訪問先で当JAの組合員です。大石さんの料理は、素材から既製品を一切使わない「手・作・り」。もちろん米や野菜は自ら栽培しています。趣味が「投網」なので駿河湾天然ものの魚もメニューに出ることも。まさに「地産地消のお店」です。特に小籠包、エビチリ、酢豚がオススメです!夜だけの営業でお酒もあります。



高松支店LA リポーター 森 一生

お店は外見も内装も一見、中華のお店?と思われるが、一步店内に入ると小洒落た「大人の雰囲気」の中、大石さん自慢の中華料理がもてなしてくれます。

★新鮮素材にこだわった中華料理です。



- 駿河区下島336-5
- TEL&FAX / 054-659-3158 090-3458-0960
- 営業時間 / 18:00~24:00
- 定休日 / 水曜日

お店info

次は長田ブロックです

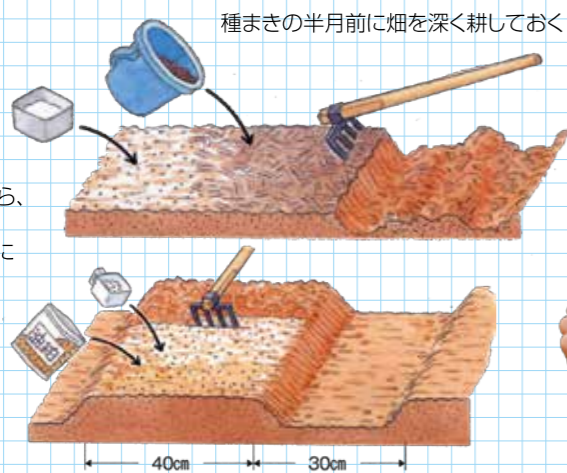


### 1 畑の準備

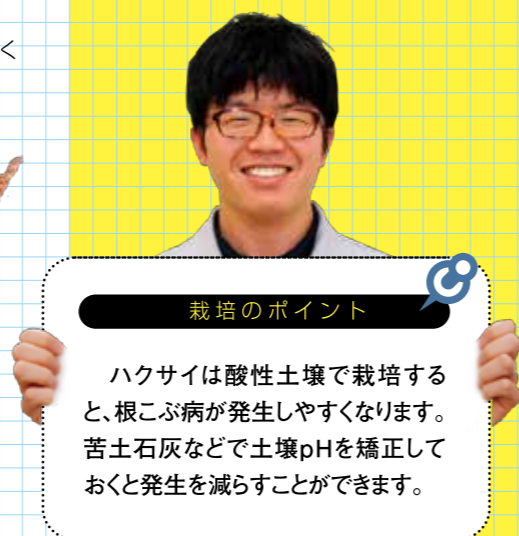
- <1㎡あたり>  
●堆肥/4~5握り  
●石灰/大さじ3杯

植えつけの日が近づいたら、ベッド全面に元肥を施し、15~18cmくらいの深さによく耕し込む

- <1㎡あたり>  
●油粕/大さじ5杯  
●化成肥料/大さじ3杯



種まきの半月前に畑を深く耕しておく



#### 栽培のポイント

ハクサイは酸性土壌で栽培すると、根こぶ病が発生しやすくなります。苦土石灰などで土壌pHを矯正しておくことで発生を減らすことができます。

薬科管農経済センター  
山梨高太

### 2 苗づくり

種子は1穴に3~4粒まき、2mmくらいの厚さに覆土する(128穴のセルトレイが便利。用土は育苗専用のものを使う)

#### 苗の仕上げ



本葉2枚のころ、1本立てに

本葉4~5枚で畑に植える

双葉のころ、3本に間引く

### 5 追肥

#### 第1回<1株あたり>

植えつけ20日後、株のまわりにばらまき、軽く土に混ぜる

- 化成肥料/大さじ1杯

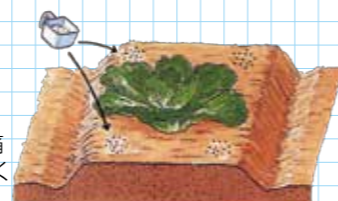
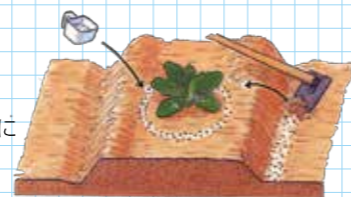
#### 第2回 1回目の20日後、畝の片側に施し、土寄せする

- 化成肥料/大さじ1杯

#### 第3回 畝全体が葉で覆われる前

- 化成肥料/大さじ1杯

株間のところどころに、葉を痛めないように注意してばらまく



### 3 植えつけ

水はけの悪い畑では思い切って高畝にし、畝面が平らになるようにならす

植え穴を掘って1カ所に2株ずつ植えつける

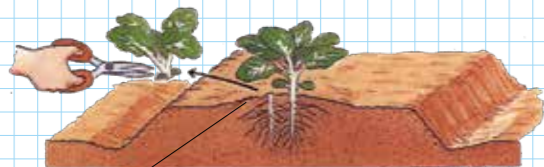
植えた後、株のまわりに十分灌水する



### 4 間引き(株定め)

本葉6~7枚のころ、間引いて1本立てにする。

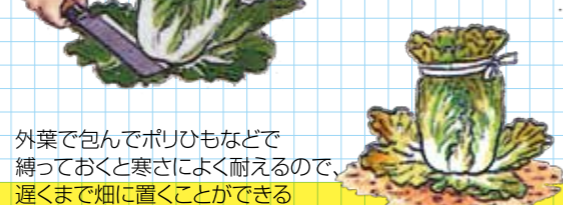
生育のおくれたものや葉の形・色の悪いものを除く



1株にした後で株元がぐらつかないように、少し土を寄せる

### 6 収穫

頭部を手のひらで押さえてみて固く結球しているものを収穫する



外葉で包んでポリひもなどで縛っておくと寒さによく耐えるので、遅くまで畑に置くことができる

#### ハクサイの栽培カレンダー

	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								●	●			
植えつけ									●	●		
収穫	●											

※「早生種」と「中~晩生種」の2種類があり、種まき~収穫までそれぞれ時期がずれます。

育てるを楽しむ。

# 家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN



## ハクサイ

漬物、炒め物、煮物、鍋物  
何にでも合う便利な野菜



★収穫のポイント  
結球したハクサイを長く利用するためには、防寒対策をする。霜が降り始めるころに外葉を球を包むように縛ったり、不織布などを2~3枚重ねて覆うのも一つの方法です。

★栄養  
カリウム、カルシウムなどのミネラル類を多く含み、風邪予防や免疫力アップに効果があるとされるビタミンCも豊富。低カロリーなのでたくさん食べたい野菜です。

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

有効な農薬

害虫	アオムシ ●ダントツ粒剤
害虫	ヨトウムシ ●ディアナSC
害虫	アブラムシ ●ウツラDF
病気	軟腐病 ●スターナ水和剤
べと病	●リンマンフロアブル

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

★病害虫の防除  
ハクサイは、アオムシやオオタバコガなどにより大きな被害を受けやすいので、生育初期の防除が重要です。適切な農薬で早めの防除を心がけましょう。

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

お外で遊ぶの大好き! 毎日泥んこです!



よう 海野 遥ちゃん(左:4歳) あん 杏ちゃん(右:2歳)  
けい 慧ちゃん(中央:2か月)

父 海野晃裕さん 母 友貴さん  
祖父 敏明さん 祖母 巳容子さん

葵区郷島 曾祖父 岩本清一さん 祖父 強さん

ひな 諸星妃那ちゃん(10か月)



1歳♡お外遊び大好きな女の子

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

季節はもうすっかり夏! 6/21発行の「食のおあしす」では、南部じまん市に出荷する生産者に話を聞きながら、夏野菜をあれこれ使ったレシピをご紹介します。本誌でもお手軽・おいしい、おべんとうにも使えるレシピを掲載していますが、今月号でテーマにした野菜は何でしょう?

応募方法

Eメールか、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500円分を進呈します。



応募締切 平成28年7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

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▶アスパラガス

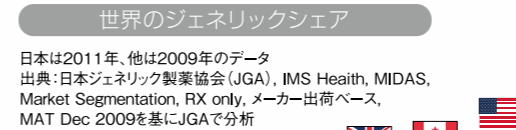
健  
か  
か

いつも元気! Q&A

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)について」

FILE>>43

薬局で「ジェネリック医薬品に変更しませんか?」と言われました。今まで処方されていた薬とどこがちがうのですか?



ジェネリック医薬品は、服用しやすいお薬へ製造工夫が図られています。



全国健康保険協会ホームページより

正しい理解が必要です

最近、テレビでもジェネリック医薬品のコマーシャルが放映され「ジェネリック医薬品」=「安い薬」という認知度が高まってきているのではないのでしょうか。ジェネリック医薬品に変更することで患者さんの負担が減り、保険財政も軽減できることから、医療機関でもジェネリック医薬品を使用して診療するようになってきました。

ジェネリック医薬品ってどんな薬?

ジェネリック医薬品とは、有効成分などの特許が切れた新薬(先発医薬品)と同一の成分・含量で、同じ治療効果が期待される医薬品です。服用する患者さんが不安に感じないように新薬と似た外見になっていたり、より小さく、味や臭いを良くするといった配慮をしているものもあります。

医薬品の値段(薬価)は国が定めますが、ジェネリック医薬品は開発コストが新薬ほどかからないので、安い価格設定が可能になります。新薬の50~60%、またはそれ以下の薬価が設定されています。

ジェネリック医薬品は不安?

ジェネリック医薬品の有効性は新薬と同等と考えられますが、同じ成分が含有していても同等の効果が発揮されるとは限らないことから、特に内服薬では、有効成分の放出パターンや服用した後の血液中の濃度推移パターンが新薬と同等であることを確認して品質同等性を担保しています。

ただ、添加剤まですべて同じではないため、それが原因の副作用が全くないとは言えません。ジェネリック医薬品に変更したときは、新しい薬を開始した場合と同様に、体調変化に注意するとよいでしょう。

◎「変更したいけど、ちょっと不安」という方は、院外処方箋の場合は、保険薬局で分割して薬を受け取ることも可能ですのでお気軽にご相談ください。



JA静岡厚生連 静岡厚生病院 薬剤師 松山耐至