

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス

2016 8  
Vol.187

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. 054-288-8441 (直通) ●編集：企画部広報課

JA静岡市

検索

特集

## テーマ ～次代へつなぐ協同のカ～ JA静岡市3か年計画 最終年度の取り組み



おさだとうのいも  
長田唐芋

平成23年から試験栽培が始まった  
里芋「唐芋」。深い味わい、粘りとホクホクの  
絶妙なバランスが印象に残るはず！煮崩れしにくく、  
様々な料理に参加できるスーパー芋！その味わいと高  
い品質にリピーター続出、さらに口コミで一人人気に！  
かわいいキャラクター「とうまるくん」と黄色いシール  
が目印。茶色い里芋の中でも目を引き、目指すは  
No.1 野菜へ！

このシールが  
目印です！  
茹で良し  
煮で良し  
美味しい里芋！

2016 8 Vol.187

## 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。

### 揚げナスの肉みそチーズ♪夏休みカブトムシ弁当



©よい食P

#### 材料(2人分)

- ・ナス……………中2本
- ・鶏ひき肉……………70g
- ★「みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、水」……………各大きじ1
- ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2を大きじ1の水で溶く)
- ・とろけるチーズ…適量
- ・飾り用パセリのみじん切り…適量
- ・揚げ油



つくりかた

- ① 鍋に鶏ひき肉と★の調味料を入れて中火で煮る。
- ② 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて肉みそを作る。
- ③ ナスは1cm厚さの輪切りにして、切ったらすぐに油で素揚げにする。
- ④ ナスに肉みそをかけ、チーズをのせてオープンなどで焦げ目をつける。パセリを散らして出来上がり。

◎多少仕上がりが茶色になりますが油で揚げずに炒めてもOK。チーズもお好みで！



野菜を食べて夏バテ知らず！  
元気に虫とりに出かけよう！



#### 栄養と食物繊維をバランス良く摂れるよ♪

### ナス



スーパーで1年中見かけるナスですが、旬は8～9月。栄養が少ないと思われがちですが、皮の濃紫色の色素にはポリフェノールの一種のアントシアニンが豊富です。また、体のさびを防ぐ抗酸化作用があるといわれています。ナスは水に浸けてアク抜きしてから調理することが多いですが、油で揚げたり炒めたりするときは、アクの成分が高温で変化して甘みに変わるので、水に浸けずに調理するのがおすすめです。





# 桂山ひまわり畑

8月上旬撮影

長光寺の奥の吊り橋を渡った先にある、休耕田を利用したひまわり畑。  
鑑賞用の畑は8月上旬頃から見頃を迎えます。  
まぶしい黄色と新緑・青い空とのコントラストが待っています。

© 2016年8月19日(金)～21日(日)農産物販売などイベント開催予定



C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS JA静岡市 桂山 ひまわり祭り&美和宮農経済センター	3
<b>JA静岡市3か年計画</b> テーマ ~次代へつなぐ協同の力~ 最終年度の取り組み	4
<b>Hot NEWS&amp;TOPICS</b> ・泥んこ遊びに大はしゃぎ ・ハーブの栽培講習会 ・お田植え祭 ・静岡県桃果実品評会 ・駿河区旬穫祭 ・久能尾「サヤインゲン」初出荷 ・公立こども園野菜栽培・土づくり教室	8
<b>青壮年部・女性部アクティブレポート</b> ・竹千筋細工を学ぶ ・サツマイモのツル挿し ・筋ゆる講座で肩こり解消 今月の*シズ・カレ*/整理収納で「ラクな自分」になる暮らし	10
<b>TRYぞ・農業</b> 「石垣イチゴ/駿河区根古屋 川島 寛さん」	11
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こ	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 ～ブロッコリー～	16
健康情報 いつも元気!Q&A 「熱中症予防のための水分の摂り方」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
<b>おべんとうに野菜を</b> 4 「ナス」	20

特集

今月の表紙



6月17日、駿河区の旬の食材を楽しむイベント「駿河区旬穫祭in葵スクエア」が開かれました。詳細はP9の記事をご覧ください。





# 10

## JA静岡市 3か年計画

テーマ ～次代へつなぐ協同の力～

最終年度の  
取り組み



### 1 農地基盤整備推進による 優良農地の確保

**経過**  
茶の産地生産能力を維持するため、これまでに10haの改植を行いました。茶樹粉砕機による整備は16ha、「農地基盤整備部会」を立ち上げ5.15haの農地が整備されました。

**今年度**  
●引き続き農地基盤整備、改植をすめ、生産性の向上と効率化を図ることも、茶補完作物では重点作物アスパラガスの安定生産、長田唐辛の栽培者、面積の拡大を目指します。

●高齢化、担い手不足解消に向け、茶、水稲栽培の**請負作業をスタート**します。「茶樹の粉碎・抜根整地」「茶園の整枝裾刈り」など、茶改植推進協議会が中心となり、作業を請け負います。  
◀12ページのしずおかinfo、JA静岡市ホームページもご覧ください。



農地が整備されることによりさまざまな波及効果が期待できます。

JA静岡市は6月28日、グランシップで第25回通常総代会を開き、本人出席345人、委任状出席5人、書面出席100人の計450人が出席しました。議事では、昨年度の事業報告や平成28年度事業計画などが上程され、承認されました。

### 3つの基本目標

- 1 農業経営の安定と農家所得の向上
- 2 豊かでくらしやすい地域社会の実現
- 3 利用者満足と健全経営のための経営・組織基盤強化



### 2 重点地区における 耕作放棄地の再生利用

**経過**  
耕作放棄地再生利用緊急交付金の活用により1.46haの耕作放棄地が解消されました。

**今年度**  
野菜、花木、イチゴなどの栽培推進強化の継続と、茶改植作物の一つであるオリーブについては栽培研究会の設立と活動支援を行っていきます。



### 3 重点地区における 耕作放棄地の再生利用

**経過**  
電気柵、猿防護施設など113件の設置と、地域一体型集団防護柵5件の設置。行政へ野生鳥獣被害防除補助事業の予算確保と事業継続を要請しました。

**今年度**  
総合的・地域一体となったモデル地区をしいはた・美和地区とし、引き続き地域が一体となった対策をすすめています。

### 4 部農会組織・活動の活性化

**経過**  
部農会組織活性化支援事業を7部農会が活用し、農道整備やコスモス園などの景観整備を行いました。

**今年度**  
引き続き支援事業の活用をすすめ、組織の活性化を図ります。



平成26年度から始まった「JA静岡市3か年計画」は、今年度最終年度を迎えます。T.P.P、日銀のマイナス金利の導入、E.Uの動向、基幹作物「茶」の消費低迷、農家組合員の高齢化、担い手不足、耕作放棄地の増大、そしてJA改革など、農業やJAを取り巻く環境は急激に変化しています。  
こうした状況の中、「次代へつなぐ協同の力」をテーマとし、今年度は特に「農地基盤整備事業」「販売営業力の強化」に力を入れていきます。  
今回の特集では最重点取組事項を中心に、経過と課題、今年度の取り組みについてご紹介します。

### 5 さらになる有利販売に向けて の営業力強化

**経過**  
平成27年4月に販売センター制を導入し、営業活動の強化に力を入れてきました。茶は、基幹茶工場と茶商とのマッチングを強化し、茶商の要望に応えた茶製造で供給を伸ばし、イチゴは大手菓子店、自然薯はそば業者など、新たな販路を拡大しました。

**今年度**  
●茶は、得意先茶商への個別アプローチや見本展示を含めた商談会を実施し、有利販売とブランド化を目指します。  
●イチゴや葉シヨウガなど、作物別に業者と意見交換し、取引の数量に加え品目の増加を目指します。  
●販売職員の営業力強化に務め、価格折衝、新規開拓を引き続き行います。





# 10

## 6 じまん市出荷物の 地場産率向上

**経過**  
消費者から人気が高いニンジン、タマネギなどの栽培推進や、栽培時期を調整するリレー出荷などをすすめ、地場農産物の供給を増やしました。また、高校や専門学校、病院と連携した農産物の加工品の開発で、農家所得向上に取り組みました。

**今年度**  
● 営農経済センターと情報を共有し、新規作物の提案・指導を行い地場産率の向上と産地化をすすめます。  
● 加工品・ギフト商品などのアイテムを増やし、ネットじまん市の内容を充実します。  
● 安全・安心対策として引き続き残留農薬分析を計画的に実施します。



## 7 JA出資型農業生産 法人の運営

**経過**  
農業生産法人代表者・中央会と連携したプロジェクト会議を経て、茶園の耕作放棄地対策として整地・保全活動などの農業受託計画を立てました。

**今年度**  
農業受託計画に沿って、重点項目の「農地盤整備推進による優良農地の確保」と連動した作業の請け負いを開始します。



## 8 正・准組合員を対象とした 組合員活動の創出

**経過**  
組合員のメリットを目に見える形にしようと、組合員を対象とした「男の料理教室」や「食と農を楽しむ教室」を開催しました。

**今年度**  
金融事業を利用する准組合員家族を対象とした「イチゴ狩り」や「サツマイモ掘り」などの収穫体験を行い、JAらしいサービスを提供します。



## 9 JA女性大学の開講

**経過**  
平成26年9月、25人の学生を迎えて開校した2年制のJA静岡市オトナ女子短大「シズカレ」は2期生20人を加え、1期生、2期生が交流しながら20講座を受講しています。

**今年度**  
7月に卒業した1期生を中心に、JAの理解者として新たなグループ育成につなげていきます。

## 10 双方向型広報の導入

**経過**  
ホームページに加え、メールマガジン、フェイスブックを開設し、農業、JA事業の情報発信をし、平成28年4月にホームページをリニューアルしました。

**今年度**  
新ホームページではメルマガ、フェイスブックと連動し、新たにマスコミ向けリリースページを開設。幅広い年代・対象者に向けた情報発信と、農産物・JA事業のPRを積極的に行っていきます。



## 1 JA自己改革

### 「農業チャレンジ支援事業」を開始



「農業所得の向上」「生産組織の強化」を目指し、平成27年度6つの事業がスタートしました。平成31年度までの5年間に1億5,000万円の予算を確保して新規作物や加工品開発に関する事業などを支援していきます。また、営農指導員が試験栽培や部会の設立などの課題を持ち、発表会で報告、情報共有をすることで資質向上に取り組んでいます。

## 2 地域の拠り所となる

「食と農」を基軸に、JAが「地域の拠り所」となることを目指し、子供たちや地域住民への食育活動、デイサービスなどの地域支援活動を通して、地域へ貢献していきます。

また、子育て世代やじまん市利用者によりJAを身近に感じてもらえるようイベントやセミナーを開催し、農業やJAの魅力を発信していきます。



JA静岡市3か年計画最終年度は、総力を挙げて目標達成に向け取り組んでいきますので、ご支援とご協力をお願いいたします。





●静岡県桃果実品評会

静岡県落葉果樹振興協会  
は「第40回静岡県桃果実品  
評会」を行いました。「日川白  
鳳」と「暁星」35点が出品さ  
れ、玉揃いや色などの外観、果  
肉の質や食味、糖度などの内  
容について消費者を含む10人  
が審査しました。  
▼以下の結果：銀賞1席…  
永島絹枝さん(広野)、2席…  
稲野幸子さん(同)、3席…杉  
山市郎さん(同)、4席…永島  
雄大さん(同) (6月16日)

金賞に杉山明義さん(広野)



●泥んこ遊びに大はしゃぎ

地域の自然を体験しても  
らおうと、水田や水路の保全  
活動をしているあさはた東農  
地保全会が、会員の水田に麻  
機幼稚園の年長児67人を招  
待しました。園児たちは「ぬ  
るぬるして気持ちいい」と、カ  
エル探しやリレー大会などで泥  
の感覚を楽しみました。藤浪  
友章代表は「この田んぼに苗  
を植えるので、幼稚園に通う  
とき観察してください」と呼  
びかけました。(6月3日)

田植え前の水田に園児を招待



●駿河区旬穫祭で旬の味販売

駿河区の旬の食材を楽し  
むイベント「駿河区旬穫祭  
in 葵スクエア」が開かれ、9  
つのブースが出展しました。  
当JAからは、長田桃生産委  
員会、長田唐芋部会のコロッ  
ケ、久能葉しょうが委員会、  
長田じまん市の4ブースが  
出展し、駿河区の食をパネ  
ルなどでPRしながら、地場野  
菜や加工品などを販売。約  
2,500人が来場しました。  
(6月17日)

PRしながら販売



●久能尾「サヤインゲン」初出荷

久能尾生産部会が、サ  
ヤインゲンの初出荷をしまし  
た。部会員7人が432袋1  
袋100g入りのサヤインゲン  
を持ち込み浜松方面の市場  
に出荷しました。茶の補完作  
物として栽培を始めて今年  
で4年目。2tの出荷をめざ  
します。湯本一夫部会長は、  
「産地化をめざし、他の野菜  
栽培にも挑戦したい」と話  
しました。(6月20日)

産地化をめざす



●ハーブの栽培講習会

豊田支店が1支店1協同  
活動として「ハーブの栽培講習  
会」を開き、37人が参加しま  
した。南部配送センターの増  
井職員が、家の光「育てて生か  
すハーブの丸ごと活用術」を  
参考資料に使いながらハーブ  
の特徴や栽培について説明し、  
2種類のハーブティーとバジ  
ル入りスコーンを試食しまし  
た。参加者に配布したバジル  
は、夏のソーセイジ作り教室  
で使う予定です。(6月7日)

プランターでも手軽にできます



●公立こども園野菜栽培・土づくり教室

管内にある公立こども園の  
保育士などを対象に「野菜栽  
培土づくり教室」が本店で開  
かれ、41人が参加しました。  
今年で2回目、講師は営農  
課の宇佐美職員がとめ、野  
菜の特徴とポイントや、変わ  
った野菜などについてパワーポ  
イントの資料を使って紹介。実  
際に園で育てたものについて  
などの質問にも答えました。  
(6月27日)

園児の食育に活かして



●お田植え祭

葵区大原の神饌田(望月輝  
男さん所有)で、3回目のお田  
植え祭が行われました。中薬科  
こども園園児と中薬小の児  
童25人が、早乙女姿で「イセヒ  
カリ」の苗を植え付け。中薬  
支店と薬科営農経済センター  
も1支店1協同活動として参  
加しました。稲は10月下旬の  
抜穂祭で収穫し、伊勢神宮と  
靖国神社に奉納される予定  
です。(6月9日)

丁寧に植えました

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







久能の皆さんに励まされ指導してもらえることが心強いです。

今月は定年就農(イチゴ栽培)に挑戦する

駿河区根古屋  
川島 寛さん(61)

子供の頃から見慣れた、久能地区に広がる石垣イチゴのハウス。その景観が、栽培面積が減って歯抜けになるのはさみしい!

地元への帰農は昨年のこと。浜松市ですとコンピュータ関係の仕事が続けてきて、定年を迎えた時です。雇用延長も考えましたが、家族を磐田市に残し単身赴任のような状態で農業生活を送っています。両親が体調を崩したこともあり、少しでも地域の皆さんの役に立てればと思いました。

両親が栽培していた200㎡のハウスに加えて新たに300㎡のハウスを建設中で、品種は自分でも味が気に入っている「章姫」です。栽培はわからないことだらけですが、南部営農経済センターのアグリスクールなどで勉強したりしています。また、久能の皆さんに励まされ指導してもらえることが心強いです。

栽培したイチゴはイチゴ狩り中心ですが、今年はじまん市にも出荷したいと思います。大粒で美味しいイチゴを安全・安心な栽培方法で育てられるよう「IPM(総合的有害生物管理)」の手法も勉強したいと思います。お客さまに喜んでもらえることが一番の喜びです。



3人のお孫さんもイチゴが大好き!



生育状態を確認する川島さんと海野指導員



● 情報発信用にfacebookページを作りました。【石垣いちご かねとよ農園】ぜひご覧ください。



竹千筋細工を学ぶ

女性部大谷支部



女性部大谷支部は、静岡の伝統的工芸品「駿河竹千筋(たけせんすじ)細工」を学ぼうと、23人が参加して花器作り教室を行いました。講師の竹工房はなぶさの黒田雅年さんの指導を受け、竹ひごを上下の枠組に挿し込んで提灯型に仕上げました。山田令子支部長は「伝統工芸品を学べて良かった。花を生けるのが楽しみ」と話しました。

【5月24日】

サツマイモのツル挿し 青壮年部東部ブロック食育班

青壮年部東部ブロック食育班のメンバーと女性部、JA職員が協力して、サツマイモのツル挿しを行いました。1支店1協同活動の一環で、秋の収穫体験に向け、マルチシートを敷いた畝に「紅あずま」と「紅はるか」のツル約300本を植えました。11月上旬に幼稚園の園児を招待する予定です。



【6月8日】

筋ゆる講座で肩こり解消

フレッシュミズ



女性部フレッシュミズ会員が、セルフケアマスターの五十嵐有里さんを講師に「筋ゆる講座」を行いました。和室に仰向けに寝ると、講師の声掛けで肩こりなどの不調のある方の手を上げ、息をゆっくり吐きながら筋肉をゆるめていきました。実施後、「首が回る」「腕が上がるようになった」とおしゃべりも軽やかになりました。

【6月10日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2015年度〈第9回〉

～整理収納で「ラクな自分♪」になる暮らし～

「スッキリ暮らそう」をテーマに、24人が参加して整理収納コンサルタントの源馬裕子さんから、映像を交えて生活スタイルに合わせた整理・収納法を学びました。「本当に必要な物、量だけ残し、定位置を決めて元に戻す習慣を」という話に、メモを取りながらうなずく学生。「整理した前と後を目で見ることができて参考になった」と好評でした。



【6月9日】





## 2016年度 第1回「農業経営講座」 参加者募集



開催日時：2016年 9月 9日(金) 14:00~16:30

会場：清水庁舎3階 ふれあいホール  
(清水区旭町6-8)

対象者：農業者、農業経営に興味のある人

会費：無料

内容：「儲かる農業経営ってほんとにできるの？」

講師：(株)鈴生 代表取締役社長 鈴木貴博氏

※講演会の後半には、京丸園株式会社鈴木厚志氏と、有)グリーンエイト北條広樹氏が加わりパネルディスカッションも行います。

申込  
方法

2016年8月31日(水)までに市農業政策課へ FAX(講座名、氏名、住所、作目、電話・FAX番号を記入)  
または電話にてお申込み下さい。

連絡先◎ 静岡市役所 農業政策課 農業支援係 TEL.054-354-2086 / FAX.054-354-2482

## 開校5年目の新しい看護学校です。一緒に看護師を目指しましょう！

JA静岡厚生連するが看護専門学校(富士市)

## “2016”オープンキャンパス開催

日時 ①2016年8月1日(月) 13:30~16:30  
②2016年8月2日(火) 9:30~12:30

要予約

会場 JA静岡厚生連するが看護専門学校(富士市中之郷2500-1)

内容 1.教育理念・教育目的・教育内容 2.募集要項等  
3.個別相談・在校生との懇談会 4.学校案内 5.模擬授業など

持ち物 上靴(下履きを入れる袋)、筆記用具

◎事前予約・お問い合わせ ▶ TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002

◎入試情報: <http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-suruga/>

※上記以外にも学校説明会を開催致します。ご予約お待ちしております。8/20・9/3・9/17 各土曜日 10:00~12:00



### 年金・共済友の会活動

JA静岡市年金友の会・共済友の会支部長会議が6月3日に開かれました。平成28年度年金友の会会長の杉山義行さん(会員数19,517人)と、共済友の会会長の納本信一さん(会員数3,778人)がそれぞれあいさつしました。

### ◎6/15 年金感謝デーで茶娘が冷茶サービス [あさはた支店]



6月15日の年金受給日に合わせ、各支店で年金感謝デーを実施しました。あさはた支店東部営農経済センターでは、女性職員が茶娘姿で新茶をサービス。新茶をつめ放題で販売したほか、水出しの冷茶をすすめ、来店者に新茶をPRしました。



### JA静岡市メルマガ会員募集中♪

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

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/>▶



## 茶園改植等の請負作業スタート



JA静岡市では、従来からの茶改植推進協議会による「茶樹の粉碎」作業に加え「茶樹の抜根整地」や「茶園の整枝裾刈り」の請負作業をスタートします。

本年度より農業委員会制度が改正され、耕作放棄地の発生防止・解消などへの積極的な取り組みが制度的により強く位置づけられました。当JAでもこうした状況に対応するため、請負作業を8月から開始する予定です。

作業例と料金

- ①茶園の改植や他作物への転換に向けた茶樹の粉碎・抜根・整地作業
- ②放任茶園の地上部粉碎作業
- ③保土管理を目的とした茶園の整枝裾刈り作業

茶園の粉碎作業の様子

作業名	概算料金(10aあたり)	1時間当たりの料金
粉碎	30,000円	15,000円
抜根	48,000円	6,000円
天地返し・整地	72,000円	6,000円
茶園の整枝裾刈り	10,000円	5,000円



※料金は時間単位とし、30分単位で計算します

◎お問い合わせ、申込は最寄りの営農経済センターまで

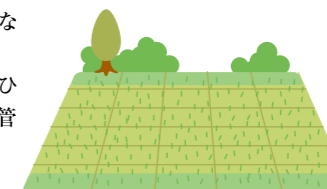
【当JAホームページ「組合員の皆さまへ」営農情報をご覧ください】

## 農地の集約・集積により経営の効率化・規模拡大を進めましょう

農地中間管理機構では「信頼できる農地の中間的受け皿」として、農地を使用していない人から農地を借り受け、規模拡大をしたい認定農業者等に貸し付けをしています。

「経営規模の拡大をしたい」、「農地を集積して効率化を図りたい」といった方は、ぜひ農地中間管理事業の公募にお申込みください。農地の貸し出しを希望する方も、農地中間管理事業をご活用ください。申込みは通年可能、有効期間も自動継続が可能となりました。

◎JA静岡市営農課(TEL.054-288-8420)にお問い合わせください。



●農地をお探しの方は、一度、[静岡県農業振興公社]ホームページをご覧ください。

## 営農課から「農業者年金制度」のお知らせ

### 老後の備えは万全ですか?

現在65歳の農業者年金受給者の平均余命は、**男性が22年(87歳)、女性が27年(92歳)**です。  
女性の老後は男性以上に長い道のりです。  
※日本人の平均余命は、男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金受給者の平均余命の方が長くなっています。

女性農業者の長い老後をしっかりとサポートします!

### 農業者の老後の生活収入は、**国民年金+農業者年金**が基本です!

国民年金の支給額は月額最高6万5千円、夫婦お二人で約13万円です。一方、高齢農家の家計費は夫婦お二人で23万8千円が必要となるデータがあります。

→月額約10万円不足!

国民年金の不足分をしっかりとカバーします!



### モノラックの事故に注意!

静岡県内でモノラック(傾斜地用単軌条運搬機)の事故が発生しています。機械やレールは時間の経過と共に劣化していきますので、古いものや不具合を感じたら、早めに点検・整備をし、適正な使用方法で安全に作業しましょう。







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?!



駿河区広野  
杉山謙介さん  
桃・梨・ミカン

昨年度から静岡市認定農業者協会の会長を務めさせて頂いています。6月から7月下旬まで桃の収穫、8月から9月下旬まで梨の収穫と4か月間忙しくなりますが、夏バテしないで頑張ります。

私が次に紹介するのは → 駿河区中島 興津丈晴さん です。  
興津さんへ一言◎「ひさしぶりにあの店に、飯でも食べに行きましょう」



葵区牧ヶ谷  
杉山寿子さん  
米・ミカン・茶・イチジク

最近、家の仕事の手伝いを始めました。農家の仕事は簡単そうですが、やってみると難しく悪戦苦闘しています。只今、修行中です。

私が次に紹介するのは → 葵区産女 牧野美千代さん です。  
牧野さんへ一言◎「暑い夏を乗り切りましょう!」

葵区津波野  
海野すみ江さん  
茶・野菜



我が家は兼業農家です。息子・娘夫婦にも手伝ってもらい家族皆でお茶刈りをしています。花作りにも挑戦中。JA女性部を通して沢山の友達も出来、旅行でも愉快な踊りで楽しい一時を過ごさせて頂きました。

私が次に紹介するのは → 葵区油山 松永みどりさん です。  
松永さんへ一言◎「また一緒に踊りの付き合いもよろしくね!」

葵区腰越  
海野幸代さん  
山葵



主人が両親より引き継いだ山葵も、3年程になり、諸先輩方に助言を頂きながら、出荷しています。私自身は、それほどのお手伝いも出来ませんが、両親のサポートもあり、家族で作業しています。早く軌道に乗るように頑張ります。

私が次に紹介するのは → 葵区大沢 内野えつ子さん です。  
内野さんへ一言◎「農業の大先輩、アドバイスをねがいます」



OASIS 読者めーる

- TRYで農業も好きなら → 1株当たりイチゴ3パックを目標と書いてありましたが、逆にそれだけ収穫できないんだなあと驚きと同時に農家の方の苦労がよくわかりました。  
〈駿河区/女性/35歳〉
- じまん市に毎週行くのが楽しみです。もう何年も通っているのですが、生産者のお名前もわかり、おいしい物を提供して下さい。皆さまに感謝しながら、いただきます。  
〈清水区/女性/66歳〉
- じまん市に野菜の苗がたかさんあるので育ててみたいと思うのですが、プランターでもうまく育てられるのかな? →  
〈駿河区/女性/62歳〉
- この町のわたしの好きなお店を紹介された「わらべ」の店に、買いに行くことがあります。ぼたもちとかしわ餅がおいしいです。  
〈葵区/女性/60歳〉
- 毎月6ブロックから1つずつ順番に紹介しています。近所のお店やお気に入りの店も登場するかも?お楽しみに!

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

平成28年度の年金額について

1 新 加入できる方  
60歳未満で、国民年金を  
実費で納めている方(国民  
年金第1号被保険者)で、年  
間60日以上農業に従事して  
いる方であれば誰でも加入  
できます。夫も妻も子供も  
別々に加入できます。

2 新 農業者年金の  
保険料について  
農業者年金の特徴は、支  
払った保険料が積立方式で  
運用利回りが付きますの  
で、年金額が増額される度  
合いが高いといえます。  
保険料は月額2万円から  
6万5千円まで、自分で自由  
に選べ、いつでも増額・減額  
できます。支払った保険料  
の15%30%の節税効果もあ  
ります。農業の担い手とし  
て認定を受けた農業者やそ  
の家族などで、青色申告を  
している方には、保険料の  
国の補助(月額最高1万  
円)があります。

3 新 農業者年金の  
種類は3つ  
あります  
① 農業者老齢年金  
加入者が支払った保険料  
と運用益により、65歳になる  
と誰でも終身受給できま

今回は「農業者年金の制  
度」について説明します。  
国民年金だけでは、老後  
の生活の安定が確保できな  
いという農業者の要望で、昭  
和46年1月農業者年金がス  
タートしました。しかし、担  
い手の減少と高齢化の早さ  
により、旧制度の存続が困  
難となり、新制度による農  
業者年金が、平成14年1月  
に再スタートすることにな  
りました。



社会保険  
労務士 山崎 仁

② 特例付加年金  
保険料に国の補助を受け  
ている方の年金です。受給  
するためには、農業経営から  
引退することが条件です。  
60歳繰上げ、65歳以降繰下  
げ受給が可能です。

③ 死亡一時金  
加入者が80歳前に死亡し  
た場合に、80歳までに受け  
取ることができた農業者老  
齢年金を遺族に死亡一時金  
として支給されるものです。

◎ 農業者年金の支給額  
について  
支給額は保険料によって  
異なりますが、50歳で保険  
料を月額4万円、10年加入  
した場合、現在の運用利回  
りで65歳から男性は年間28  
万円、女性は24万円です。

今回は、被用者(サラリー  
マン)年金についてご紹介し  
ます。

この町のわたしの好きなお店

洋食屋 Comme Chez Vous

いつもいい匂いがして、お腹が空いてしまう。そんな洋食屋さんコムシェヴーを紹介します。  
1番のおすすめは、「バグレットライス」。レンコン入りで食感が楽しいハンバーグと、チーズインオムレツのオムライスです。男子におすすめなボリューム大のメニューですが、ぜひ女子にもチャレンジして欲しい一品です。他にもコムシェランチが人気だそうで、シェフ前田啓孝さんの「丁寧に仕事をする」というこだわりが感じられるものばかりです。  
「コムシェヴー」は、「あなたのおうちのように」という仏語だそうで、お店の中には、奈々子さんお手製のスイーツやインテリアがたくさん。のんびりほっとできる空間に、ぜひ行ってみたいかがでしょうか。



長田支店 MA(渉外)  
リポーター 杉本将平

★冷凍のお惣菜やお弁当もあります!

● 駿河区向敷地132-1  
● TEL&FAX/054-669-7919  
● 営業時間/ランチ 11:30~14:00 デイナー 17:30~19:30(L.O)  
● 定休日/水曜(祝日の場合営業、翌日休み)

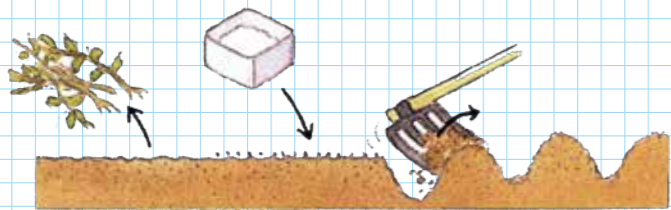
お店info

次は東部ブロックです



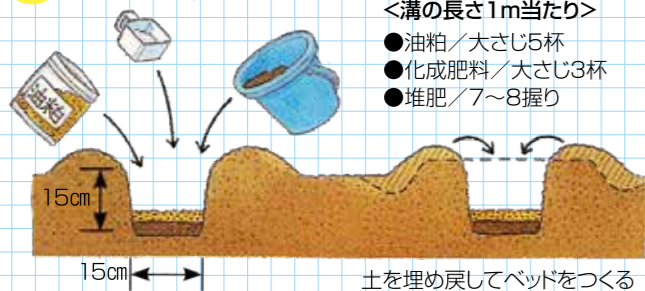
### 1 畑の準備

前作が片づいたら、石灰を散布して20~30cmの深さによく耕す



### 2 元肥入れ

＜溝の長さ1m当たり＞  
 ●油粕／大さじ5杯  
 ●化成肥料／大さじ3杯  
 ●堆肥／7~8握り

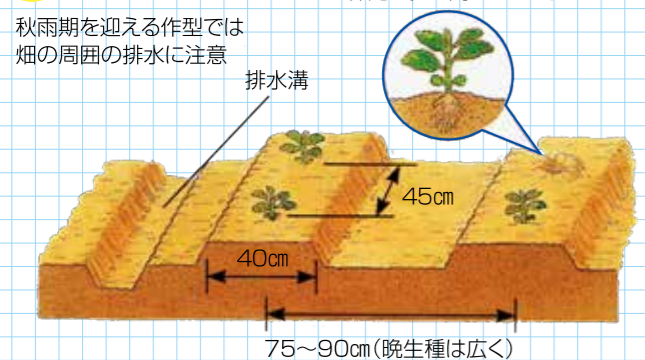


土を埋め戻してベッドをつくる

### 3 植えつけ

秋雨期を迎える作型では畑の周囲の排水に注意

●深植えは禁物  
株元が少し高くなるように



75~90cm(晩生種は広く)

### 4 追肥・中耕

畝の片側に軽く溝を掘って施す土をやわらげながら畝に寄せる

第2回以降＜1株当たり＞  
●化成肥料／大さじ1杯

第1回＜1株当たり＞  
●油粕／大さじ1杯  
●化成肥料／大さじ半杯

20~30日ごとに3~4回  
前回と反対側に  
同様に施す



倒れやすい時期には支柱を立てる

ブロッコリーの栽培カレンダー ●夏まき・冬どり栽培(早生種)

	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										●	●	

※この他にも「春まき・夏どり栽培」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。

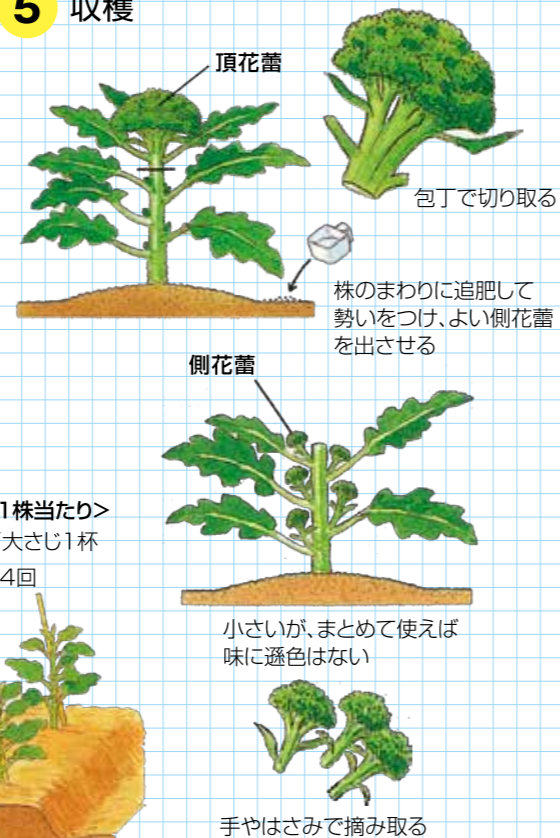


#### 栽培のポイント

ブロッコリーは涼しい気候と排水の良い土壌を好みます。水のやりすぎに注意し、株を太らせるよう順次追肥を行きましょう。

長田営農経済センター  
杉山佳菜子

### 5 収穫



小さいが、まとめて使えば味に遜色はない

手やはさみで摘み取る



## ブロッコリー

# 家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN

そくからい  
側花蕾(わき芽)も楽しめる  
「栄養の宝石」と呼ばれる  
緑黄色野菜

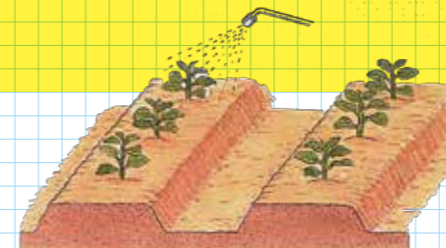


★調理のポイント  
ゆであとは、水に取らずにザルに広げて冷まししょう。たくさん収穫できたなら固めにゆでて冷凍保存を。茎の部分は皮を厚めにむいてゆで、和え物やシチューなどにも使えます。

★栄養  
モコモコとした食用部分は、つぼみが集まったもの。ビタミンC、カロテン、鉄などを多く含み、欧米では「栄養の宝石」とも呼ばれる緑黄色野菜の代表です。

★病害虫の防除  
根は湿害に弱く、根腐れをおこし枯れやすいので、水たまりが生じないように畑の排水性に留意し、水のやり過ぎに注意しましょう。コナガ、ヨトウムシ、アオムシなどがつきやすいので、多発しないうちに防除しましょう。

◎害虫防除  
後期に発生すると花蕾の中に入るので、多発しないうちに早めに防ぐ



コナガ、ヨトウムシ、アオムシなどがつきやすい

有効な農薬	
害虫	アオムシ・ヨトウムシ ◎アファーム乳剤 コナガ ◎ディアナSC、プレオフロアブル
病気	べと病・黒腐病 ◎Zボルドー 根こぶ病 ◎ネビジン粉剤



グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区富沢 父 永野公康さん 母 三千代さん  
祖父 十作さん 祖母 久子さん

はると  
永野暖人くん(1歳6か月)

折り紙やお手紙を書くのが大好きな姉妹です



さえ  
築地沙依ちゃん(左:5歳) のえ  
望依ちゃん(右:3歳)

葵区松富 父 築地秀幸さん 母 裕子さん  
祖父 利和さん 祖母 寛子さん 曾祖母 末子さん



お手紙を書いていきます

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

ニュースでは、ハーブの栽培講習会やこども園の保育士を対象にした土づくり教室など、食農教育に関わるものを紹介しました。オアシス誌面で関連するのが、家庭農園コーナー。テーマとなる野菜の病害虫・育て方のポイントだけでなく、収穫したあとの調理のポイントなどの豆知識も掲載し、お便りもよくいただきます。それでは、今月のテーマ「ブロッコリー」は、何の宝石と呼ばれているのでしょうか?

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8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。

6月号オアシスクイズの答え▶リレー

健  
や

か

に

毎

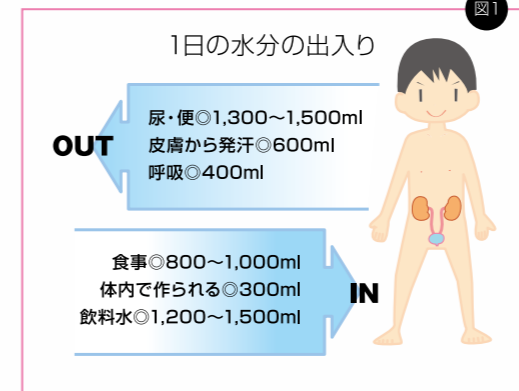
いつも元気! Q&A



「熱中症予防のための水分の摂り方」

FILE>>44

熱中症予防のために水分を摂った方が  
良いと聞きますが、どんなものをどれくらい  
飲んだらよいですか?



とにかく水分補給を!

熱中症は高温環境の中で体内の水分やミネラルの  
欠乏により「体温調節機能」が乱れて起こる障害です。  
予防には体調管理や服装等注意が必要ですが、一番  
のポイントは水分補給で脱水を防ぐ事です。

どのくらい水分補給が必要?

日常生活では尿や便、汗、呼吸から約2.5Lの水分が排出され  
るため、最低食事や体内での生成量を除き飲料水として1.5L程  
の摂取が必需です。(図1)起床時、食事時、食間、入浴前後、就  
寝前の計8~10回程コップ1杯位(150~200ml)の水分を摂る  
事をお勧めします。「喉が渇いた」と感じた時には既に脱水が始  
まっています。こまめに摂る事がポイントです。

どのような飲み物が良い?

お茶やコーヒーは利尿作用があるため、食事時以外は普通の  
水や白湯を常温で摂る事がベストです。

作業や運動時など大量の発汗がある場合は

大量の汗をかく場合は、日常にプラスした水分補給が必要で  
す。作業や運動前に必ず1杯飲み、その後は30分毎に補給(飲  
みたい時には何時でも)。発汗時には多量の塩分も排出されるた  
め0.1%程の塩分(ミネラル補給と体内水分貯留のため)と0.2%  
程の糖分(腸内での水分吸収を高める)と一緒に取る事をお勧め  
します。市販の「スポーツドリンク」は糖分の多い物もあります  
ので摂り過ぎに注意が必要です。また「経口補水液」は大量の発  
汗時に即効性がありますので常備して置くといいでしょう。

誤った水分補給 NG  
・喉が乾いてから飲む  
・ジュースや清涼飲料水に頼る  
・一気に大量の水分を摂る  
・室内では余り水分を摂らない  
・作業や運動に夢中になり水分補給を忘れる



◎熱中症は炎天下でなくても起こります。「自分は大丈夫!」と  
過信しないでこまめな水分摂取で熱中症を予防しましょう。



JA静岡厚生連  
静岡厚生病院  
健康管理課  
児玉美鈴