

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集

“家の光”記事を活用して
魅力的な生活 Find your good Life

2016 9 Vol.188

9



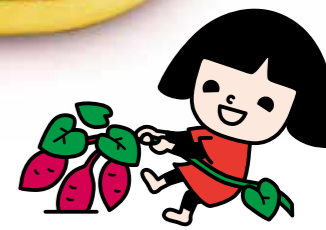
おべんとうに野菜を



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。

★ サツマイモ&豚肉のマヨネーズ炒め ♪ ♪ 月のウサギの十五夜べんとう ▼

旬の野菜をこっぴど使おう



材料(4人分)

- ・サツマイモ …………… 中1本
- ・豚肉 …………… 200g
- ・モヤシ …………… 1袋
- ・サラダ油 …………… 適量
- ・塩こしょう …………… 適量
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ★ 酒 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・和風だしの素 …… 小さじ2

- ① サツマイモは皮ごとよく洗い、1cmの厚さに切って水にさらしておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② サツマイモの水気を切り、軽くラップをしてレンジで加熱して柔らかくする。(600Wで5分程度)
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、塩こしょうを振る。
- ④ 火が通ったらモヤシを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ さつまいもと混ぜ合わせた★の調味料を加えてよく絡める。



みんな大好き!秋の野菜のスーパーstar★

サツマイモ



秋になると恋しくなる野菜の1つ。カロテンやビタミンCが多く、美肌にも効果的です。掘り上げてすぐよりも4~5日乾かしてから食べるのがおいしいので、収穫体験の時には少し置いてみましょう。少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで保温性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内に置くだけで充分ですが、通気の為の小穴を忘れずにあげましょう。ゆっくり低温で加熱すると、でんぷんが糖に変化して甘味が引き出せます。



用宗 広野海岸公園

駿河区広野海岸通1

真っ二つに割れた海賊船をモチーフにした遊具が迫力満点の海岸公園。
アスレチックになっている難破船をはじめ、魚礁遊具、親水広場、見晴らし山、
用宗漁港まで続く遊歩道などが整備されていて、家族連れやカップルにもおすすめです。



C O N T E N T S

今月の表紙 2

しずおかVIEWS JA静岡市
用宗 広野海岸公園&下川原支店 3



“家の光”記事を活用して
魅力的な生活 Find your good Life 4

特集

Hot NEWS&TOPICS

- ・粟科レタス初出荷 ・シキミ(香花)出荷目揃え会
- ・プチヴェール栽培講習会 ・梅ヶ島子ども園納涼大会 ・親睦交流会
- ・税務セミナー ・購買事業の新サービスを案内



青壮年部・女性部アクティブレポート

- ・ヤングママ料理教室 ・ソレイユくらぶ夏野菜料理
 - ・28年度活動計画を決定
- 今月の*シズ・カレ*/1期生が20講座を終えて卒業♪

TRYぞ・農業

「桃/駿河区用宗 前田征宏さん」

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

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
～シュンギク～ 16

健康情報 いつも元気!Q&A
「回復期リハビリテーションについて」 18

Good Smile/オアシスクイズ 19

おべんとうに野菜を 45 「サツマイモ」 20

今月の表紙



「お月見どろぼう」

中秋の名月のお供え物を、この日に限り盗んでも良いという古くからの風習。子供たちは各家をまわりお菓子を“盗んで”いきます。

◎葵区水見色 勝山壽夫さん宅で
森山結唯さん(6歳・左) 杉山心都さん(8歳・右)

「食」「農」「暮らし」「家族」「協同」がテーマの月刊誌

人・JA・地域が元氣

家の光

食

eating

「いただきまーす!」にっこり笑顔の元気な声が響きます

- 国産・旬の素材を使用したレシピ
- 食材や調理器具は身近なところで手に入るものばかり
- 食と農に理解のある講師陣がレシピを考案。
“食べつくし”企画も多く、無駄をカット



農

agriculture

キーワードは「地産地消」「自給」。
安全・安心、そして「おいしい」のために

- 家庭菜園の入門者にもうれしい、栽培管理の勘どころや基本をイラストで解説
- 直売所や加工品作りの参考、ヒントになる企画
- 農作業を効率的にするアイデア農具や器具、新たな営農技術、農作業事故防止の対策について

暮らし

life
らし

知識が身に付くと、生活がもっと充実します。
楽しみが広がると、人生に彩りが生まれます

- 個人やグループで持ち寄っていっしょに作ることができる手芸
- 手芸の材料、使用する器具などは身近で手に入りやすく、家庭にあるものを使用
- 心身のバランスを整え、健康な毎日を過ごすためのヒント
- 楽しみながら実践する節約生活のすすめや、すぐにでも実践したいマネー記事

家族

family

思わず共感を覚えたり、納得できる記事で毎月が楽しみに

- 今をときめく人物ルポで家族との話題作り
- 心温まる童話は、読み聞かせにぴったり
- 読者の悩みに暖かく応えます
- わかりにくい時事問題をやさしく解説



協同

cooperative

仲間がいることのすばらしさを実感

- JAや女性組織の会合、研修会でもテキストとして使用できます
- JAの取り組みや役割、女性組織のことをやさしく解説

気になるワードはあったでしょうか?次のページでは、実例を紹介します!



楽しく、おいしい毎日を。

Find your good
Life

“家の光”記事を活用して 魅力的な生活

料理のレシピや体操のやり方、ちょっと便利なグッズなど、生活に役立つ情報が満載の月刊雑誌「家の光」は、女性部活動や支店活動でも頼りにされています。どんな内容が載っているか、どんな記事を活用しているのか?ご紹介します。



実際にやってみた!【二例】

昨年度は、女性部の家の光記事活用グループのうち、11グループがさまざまな活動をしました。

◎料理

ポン酢作り、ゆずこししょう作り、ピール作り、いきなり団子、ナスとささみのゴマ和え、ゴーヤのパンパングーヤ、ひき肉入りポテトグラタン、ふわふわパンケーキ、ゆず稲荷、ぬかを活用、米粉レシビ



ゆず稲荷

◎手芸・生活用品作り

スモックエプロン手ぬぐいキャップ作成、うちわ作り、ゴキブリ団子作り、靴の中敷き作り、正月用



スモックエプロン

◎体操など

読書会、健康体操、ヨガ、畑の病気や害虫との付き合い方、エンディングノットを作る



【カモミール】

(新伝馬女性部)

健康体操を始めた20年ほど前から、15人位が集まって活動しています。記事活用としては、7年目になります。これまでにクリスマスリースや寄せ植え、こけ玉を作ったり、手作りお手玉で大会を開いたり、高原列車に乗ってみんなで旅行に行ったりもしました。お楽しみ会では、レシビを活用しながら一品ずつ持ち寄り、恒例のビンゴ大会で盛り上がりです。

1か所に集まってあれこれ話しながら活動することで、仲間意識が高まり、結束も固いです！回覧を回すだけだとスルーしてしまいがちな行事なども、皆で楽しんでいきます。また、無理はしないことも大切です。

うちわ作りでは、同じ型紙を使いながらも、それぞれ個性豊かなくまモンたちができました。お互いに協力したり、褒め合いながら作ったうちわは、すごく可愛いです。

実際の活動について、2グループと豊田支店に聞きました。

【瀬名女性部】

50代〜70代のメンバー9人で、いろいろなものに挑戦しています。記事活用グループとしての活動は3年目で、得意なものはエプロン。最新作は夏用に薄めの布で作作り、三角巾もおそろいになりました。

活動内容は、軽トラ市の仕込みのために集まる時にみんなで読みながら決めていきます。今年は冷凍いちごのアイスクリームを作ったり、ブルーベリージャムを活用したヨーグルトムースなどのスイーツや、みんなでヨガをしたりしました。

今回はミニモップ作りですが、毛糸の色とマスキングテープの色を合わせてみたり、つるす紐は

「ちぎり和紙のくまモンうちわ」

参考：家の光8月号
「やさしいハンドメイド」



【豊田支店】

1支店1協同活動として行った「ハーブの栽培講習会」で、テキストとして使用しました。講習会にはじまん市の利用者や女性部の方に参加していただきました。家に大きな畑がある人ばかりではないため、「家庭菜園」として



プランターや鉢植えでも手軽にできるハーブをテーマにしました。参加者の方には、バジルなどのハーブを配布し、資料を参考にしながら、それぞれに育ててもらいます。収穫のできる夏頃に、自分のバジルを使ったソーセージ作りを計画しています。

各グループでは、掲載の季節に合わせた話題を取り入れつつ、和気あいあいと活動していました。また、子供向けの読み聞かせ絵本や常備菜など魅力的な付録もたくさんあります。

「家の光」の詳細は、お近くの支店・営農経済センターへお問い合わせください。

三つ編みにしてみたり、車の中でも使えるなど、色々な世代から色々なアイデアが出ました。



「ミニモップ」

参考：家の光7月号
「やさしいハンドメイド」



家族みんなで読める

家の光

連載企画

- 暮らしの困ったは王子におまかせ!
- 漬け物日記
- 5分でいきいき 楽しいゲーム
- エコーマークで作るまごころ介護食
- 日本の手仕事
- いいね! プレミズ
- 今こそかみしめたい協同のことは
- 世界の協同の仲間から

年6回 別冊付録付き

人・JA・地域が元気

家の光

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会

〒162-8448
東京都新宿区市谷船河原町11
TEL. 03-3266-9039
http://www.ienohikari.net

(定価税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

ほしい! 知りたい! 情報がいっぱい!!

●梅ヶ島こども園納涼大会

梅ヶ島支店が1支店1協同活動として、梅ヶ島こども園納涼大会に参加しました。食農教育の一環で、家の光協会の「食と農に関する紙芝居コンクール」の作品の中から「ごはんパワーでへんしん」など2作品の紙芝居を披露。手作りの紙芝居は昨年、紙のサイズが小さかった反省を踏まえてサイズを大きくリニューアルし、子供たちにも大好評でした。(7月9日)

食と農の紙芝居を披露



●親睦交流会

女性部薬科支部が、葵区杉尾の大畑牧場で同青壮年部や支店職員ら約70人が参加して親睦交流会を開きました。地元に住んでいても薬科川上流の地域のことを知る機会が少なく、管内の魅力ある場所を知ってもらい地域の活性化につなげることができればと企画されました。参加者はバーベキューやピザ作り、レクリエーションなどで楽しみました。(7月16日)

わらしな再発見♪



●税務セミナー

開発部が豊田支店で税務セミナーを開き、22人が参加しました。顧問税理士の土屋先生を講師に、テーマは教育資金や結婚・子育て資金などに関する贈与の活用とし、生産緑地の解除についてや質疑応答などを行いました。開発部では今後、個人相談会を開く予定です。詳しくは開発部あさはた支店・長田支店・昭府町支店の開発担当者にご相談下さい。(7月20日)

生活に役立つ情報



●購買事業の新サービスを案内

購買事業で開いた夏つ得フェア会場で、JAホームページから購買の請求金額や利用した年間取引状況などの確認ができる農業情報組合員向けサービスの案内を行いました。また、総合ポイントを利用して購買の買い物ができるサービスを6月より開始しました。ポイントの確認は送り状からも確認できます。詳しくは購買店担当者にお尋ねください。(7月23日)

購買でポイント利用



●薬科レタス初出荷

薬科レタス部会が、レタス90玉を初出荷しました。昨年の天候不順による計画的栽培面での反省を踏まえ、営農経済センターと相談しながら施肥や作付け計画など栽培方法を直した結果、大きくて食感のよい、品質の良いレタスができました。2月上旬までじまん市や市場に出荷し、販売金額300万円、数量4万玉を目指します。(6月27日)

品質上々です!



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

●シキミ(香花)出荷目揃え会

シキミ出荷グループが、お盆の需要期に向けた目揃え会を開きました。有利販売をするために、消費者がすぐに使える60cmに統一した束物規格として出荷します。2014年には9人の出荷者でしたが、16年は25人で900万円の販売額が目標です。花卉センターでは「花は心のサプリメント」をモットーに、農家の所得向上を目指しています。(7月5日)

有利販売を狙う!



●プチヴェール栽培講習会

薬科営農経済センターが中心となり、プチヴェール栽培講習会を本店で開催しました。露地野菜で、農閑期である冬の収入源となる作物として期待されています。また、清沢地区では補完作物として栽培しているサイインゲンの連作障害回避をねらい、試験的に栽培に取り組みます。植え付けは8月下旬〜9月上旬になります。(7月8日)

冬の収入源として期待





元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



今月は桃を栽培する

駿河区用宗

前田征宏さん(43)

大学を卒業して3年間民間企業で働いた後、就農する決意をしました。そして、実際に就農する前に外国の農業事情を知りたいと思い、渡豪し、1年間いろんな農家を渡り歩きました。このことが自分の人生の大きな転換点になりました。農業をただ仕事として捉えるのではなく、まずは楽しむことが大事。楽しくやっていたらおのずと作物に愛情が芽生え、美味しいものが収穫できるはず、とそんな風に考えるようになりました。今現在は柑橘類と桃を栽培しています。オーストラリアで楽しんだことをもっと多くの人に楽しんでほしいと今度は受け入れ側になって毎年約20人の外国人を農家体験として受け入れています。サーフィンと旅行が好きな自分ですが、しょっちゅう海外に行けないので彼らと話し、旅行した気分になっています。将来の夢は外国に農地を得ていろんな果樹栽培に挑戦したいです。

農業をただ仕事として捉えるのではなく、まずは楽しむことが大事。



ブログ★「前田農園日記」



前田さんの農園で農業体験中のイギリス人



桃収穫後の施肥作業する前田さん



ジャムも作っています♪



本場の水餃子づくりに挑戦 南部ブロック女性部ヤングママ



南部ブロック女性部ヤングママ6人が参加し、本場中国の「水餃子づくり」に挑戦しました。同メンバーで中国出身の楊玲さんが講師役となり、皮づくりから具と仕上がりまで指導し、完成させました。水餃子ではハクサイを使用し、焼き餃子ではキャベツを使用するそうです。他にラー油とナムルも作りました。

【7月8日】

夏野菜をたっぷり食べよう!親子食農体験 ソレイユくらぶ

2016年度の「ソレイユくらぶ」が始まりました。昨年より7組多い20組46人が参加。第1回はトマトやズッキーニ、井川地区で栽培しているトウモロコシなどを使い、夏野菜のパエリアとトマトスープを作りました。参加者は「静岡ではいろいろな野菜が栽培されていることがわかった。最終回のサトイモ堀りも楽しみ」と話しました。

【7月16日】



28年度活動計画を決定 青壮年部



青壮年部では今年度の活動内容を決定する会議を開きました。これまで農業体験を主な活動内容にしてきたウィークエンドアグリを、農業体験に加え農業女子を目指す女性との出会いの場として実施。10月のさつまいも堀り&スイートポテト作りと、2月のいちご狩り&ソーセージ作りの2回を予定しています。

【7月19日】

今月のオトナ女子短大 *シズ*カレ* 2015年度<第10回>

~1期生が20講座を終えて卒業♪~

28人が参加して「寄せ植え教室」を行い、2014年9月に入学した1期生は、全20講座が修了。卒業式で青山吉和組合長から一人ずつ卒業証書を受け取りました。卒業生は「仕事や子育てから離れ、自分の時間を仲間と楽しく過ごせた」と話し、別れを惜しまました。今後、グループで自主的に活動する他、女性部のカルチャーにも参加する予定です。

【7月14日】





65th Anniversary

静岡の農、俺たちが支えます。

「イケメン農業男子」ポスター完成!

JA静岡青壮年連盟65周年記念事業のポスターが完成しました。静岡県下18JAの青壮年部「イケメン農業男子」が、若い農家が頑張っている姿、静岡県の農業の今を伝えます。県下JAに掲示しますので、ぜひご覧いただき農業の明るい未来を感じてください!



咲かせてください。社会人に。
あなたの可能性。

看護学生募集

静岡県厚生連看護専門学校

●推薦入試【指定校制】

2016年**11月18日**金
【願書受付】2016年10月14日(金)
~11月4日(金)

●一般入試【I期】

2017年**1月19日**木~**20日**金
【願書受付】2016年12月16日(金)
~2017年1月13日(金)

〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1517-3
TEL.053-434-5001 FAX.053-434-3580

●社会人入試

2017年**1月19日**木
【願書受付】2016年12月16日(金)
~2017年1月13日(金)

●一般入試【II期】

2017年**2月18日**土
【願書受付】2017年2月1日(水)
~2月13日(月)

静岡厚生連看護

JA静岡厚生連するが看護専門学校

●推薦・社会人入試

2016年**11月7日**月
【願書受付】2016年10月3日(月)
~10月24日(月)

●一般入試【I期】2次試験(面接)

2017年**2月1日**木 ※一次試験合格者のみ
【願書受付】2016年12月15日(木)
~2017年1月12日(木)

〒421-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1
TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002

●一般入試【I期】1次試験(筆記)

2017年**1月24日**火
【願書受付】2016年12月15日(木)
~2017年1月12日(木)

●一般入試【II期】

2017年**2月24日**金
【願書受付】2017年2月7日(火)
~2月16日(木)

するが看護

1支店1協同活動



お茶の入れ方教室【藁科営農経済センター】

藁科営農経済センターが、服織西小3年生13人を対象に「お茶の入れ方教室」を行いました。児童らは、プロジェクターで、お茶の歴史、製造、種類などを学びました。その後、一番茶、二番茶、深蒸し茶、棒茶の4種類を職員の指導により自分で淹れて飲み比べ、いろいろな意見が出て楽しい総合学習でした。



組合員への情報窓口設置について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法および農協法施行規則に基づき「理事の職務の遂行に関する情報の受付」を行いますので、お気づきの点がございましたら下記宛にご連絡下さいませようお願いいたします。

静岡県農業協同組合 監事会

●連絡先

〒422-8506 静岡市駿河区曲金5丁目4番70号
JA静岡市 常勤監事/望月 明 宛

※情報提供は、必ず住所氏名を明記のうえ、封書でお願いします。※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承下さい。※当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

JAの広報モニター募集!

JAの広報活動に対するご意見をいただける「広報モニター」を募集します。

- 【応募資格】静岡市駿河区・葵区在住の満20歳以上の方(性別は問いません)
- 【任期】2016年9月~2017年3月
- 【役割】広報誌、JA事業に関するアンケートへの回答(3回程度)
- 【募集人員】20名程度 ※多数抽選/委任者には決定後、通知差し上げます
- 【謝礼】農産物・加工品3,000円相当(モニター任期終了後贈呈)
- 【応募締切】2016年9月15日

応募方法

ハガキ・FAX・E-mailにて(様式は任意)お名前(ふりがな)・性別・年齢・職業・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、ご応募ください。オアシスクイズと兼用でも結構です。「モニター希望」と明記してください。
※お寄せいただいた個人情報は、モニター選定以外には使用いたしません。

お問い合わせ

JA静岡市広報課/TEL.054-288-8441 E-mail:koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp



開発部より秋のキャンペーンのお知らせ



キャンペーン期間：2016年9月1日~10月31日まで

「お部屋探しはJA静岡市で」

キャンペーン期間中にJAに直接申込をしていただき、ご成約された方を対象に「新米5kg」または「じまん市の野菜の詰め合わせ」どちらかご希望のものをプレゼントいたします。また、「フリーレント物件(翌月賃料をサービスできる物件)」も多数ご用意しておりますので、お部屋探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にお問い合わせください。ご連絡は、ご希望のエリアに合わせて下記の開発担当者までお願いします。



南部エリア●不動産センター TEL.054-288-8427 北部エリア●昭府町支店 TEL.054-271-2073
西部エリア●長田支店 TEL.054-259-3221 東部エリア●あさはた支店 TEL.054-245-7211

JA長田ブロック 納涼祭

日時 2016年**8月27日**土 18:00~20:00 ※雨天決行/駐車場には限りがあります

会場 JA静岡市長田農産物集荷場

◎盆踊り お友達や家族、皆で楽しく踊りましょう!



◎夜店 フライドポテト・かき氷・焼きそば
フランクフルト・ポップコーン・ヨーヨー
金魚すくい・その他いろいろ



主催: JA長田ブロック女性部 協賛: JA静岡市・長田じまん市・長田青壮年部

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?!



駿河区中島
興津丈晴さん
野菜

母と2人で無農薬で野菜を作っています。昔よりも販売する場所、機会も増え野菜を売り易くなりました。今後も安心、安全で美味しい野菜を作っていきたいと思っています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区内牧 犬塚 亨さん です。
犬塚さんへ一言〇「就農おめでとございます。頑張ってください!」

葵区油山
松永みどりさん
茶・米・野菜

主人と農業をやっています。時々、腰・ひざが痛くなると、トラックの上でストレッチをしながら仕事に励んでいます。今一番の楽しみは、オーストラリアの孫とスカイプすることです。孫の笑顔にパワーをもらっています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区油山 望月愛子さん です。
望月さんへ一言〇「またボランティアお願いします。血踊り教えてね!」



葵区産女
牧野美千子さん
茶・米・ミカン・野菜

わらしな出荷組合に入っているのいろいろ出荷します。皆さんに教えてもらうことも多いので勉強になります。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区水見色 折井依子さん です。
折井さんへ一言〇「出荷組合がんばろうネ!」

葵区大沢
内野えつ子さん
茶

主人を手伝いながら、お茶農家を続けています。年に1~2回大沢の女性部の皆さんと、こんにゃく作りや芋餅作りなどを行い、ランチしながら楽しいひとときをすごすこともあります。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区柿島 望月 翠さん です。
望月さんへ一言〇「太鼓頑張っていますか?又見せてくださいね!」



生活に役立つ情報



平成28年度の年金制度の改正について

年金についての最終回は、「被用者年金制度」についてです。
平成27年10月に、会社員が加入する厚生年金と公務員や私学教職員が加入する共済年金が厚生年金に統一されました。

	民間サラリーマン	公務員など
3階部分	企業年金	職域加算年金…廃止 ↓ 年金払い退職給付(新設)
2階部分	老齢厚生年金	退職共済年金 → 老齢厚生年金
1階部分	老齢基礎年金(国民年金)	

統一された部分



社会保険労務士
山崎 仁

ただし、年金の支払い機関は、厚生年金加入分は日本年金機構、公務員勤務分は、公務員共済組合からと従来通りで、特に共済組合は国家公務員・地方公務員・私立学校教職員の3つがあり、加入期間に相当する年金をそれぞれの共済組合から支給されます。
平成27年10月より公的年金を受給する権利が発生した方で、共済年金・厚生年金の両方に加入していた方は、ワンストップサービスとして年金事務所でも共済組合でも請求手続きが可能となりました。



OASIS 読者めーる



私は椎茸が大好きです。TRYぎ農業で、椎茸栽培に取り組む志村さんのご苦労や、やる気がとてもよくわかりました。来年は「シイタケ祭り」に行つてみたいと思います。
〈葵区/女性/65歳〉

お気に入りの生産者の枝豆を発見したのですが、売り切れや出荷してなかったり。野菜も「一期一会、出会えた時はラッキー!」と思い、じまん市に行くのを楽しんでいます。
〈駿河区/女性/33歳〉

7月号の特集「地震に備える」でチェックリストを見て、家にある非常持ち出し袋はまだそろっていないものがあるなあと思いました。これを参考にそろえなくちゃ。
〈葵区/女性/60歳〉

9月はあちこちで防災訓練が行われますね。避難経路やご近所さんの顔を確認しておくのも備えの一つ。さらに「地震に備える」を読んで「備えあれば憂いなし」です!

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。



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
ステッピンカフェ

カフェ Steppin Cafe

市街地にありながら緑豊かな千代田支店の近くにある、静岡では珍しいハンバーガー専門店をご紹介します。オーナーの望月さんがキッチンカーで始めた「ステッピンカフェ」は、2012年に店を構え、望月さんはイベントなどで移動販売を、お店は加藤店長が切り盛りしています。男女問わず、支店の職員にも人気なのが「ステッピンチーズバーガー」。胚芽の割合にこだわった無添加胚芽パンに粗びき肉のパテ、手作りトマトソースと県産の野菜をたっぷりサンドした完全オリジナルで、噛むほどに深い味わいです。
天井の高い店内は、家族やお子さん連れのお客さまがゆっくりくつろげる雰囲気、テラスではペットと一緒に過ごすことができます。ひとつひとつ丁寧に仕上げたハンバーガーをじっくり味わってみてはいかがでしょうか。



千代田支店 MA(渉外)
リポーター 増田文吾



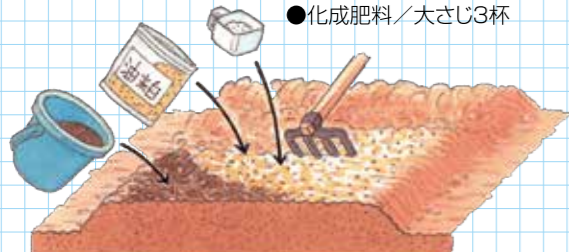
- ★ディナーはパスタやピザもあります!
- 葵区千代田3丁目11-22
- TEL&FAX/054-248-1803
- 営業時間/11:00~21:00(L.O)
- 定休日/木曜(夏季・年末年始等)

お店info

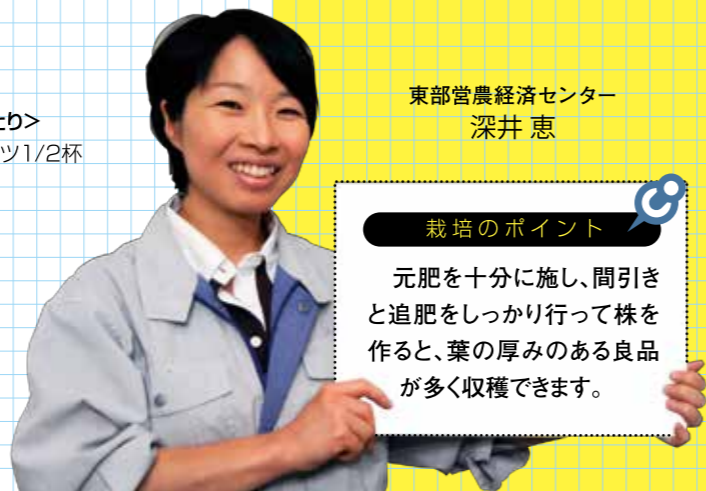
次は美和ブロックです

1 元肥入れ

◎ベッドまきの場合 <1㎡当たり>
●油粕/大さじ5杯 ●堆肥/バケツ1/2杯
●化成肥料/大さじ3杯



全面に肥料をばらまき、耕す



東部営農経済センター
深井 恵

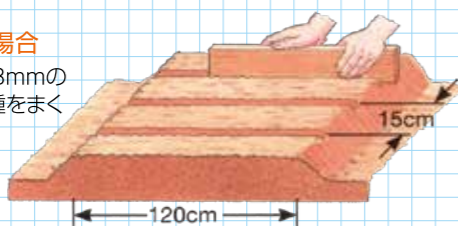
栽培のポイント

元肥を十分に施し、間引きと追肥をしっかり行って株を作ると、葉の厚みのある良品が多く収穫できます。

2 種まき

◎ベッドまきの場合
板切れなどで7~8mmの深さの溝をつけ、種をまく

手で土をもみ落とすようにして、丁寧に覆土する。覆土したら軽く鎮圧する

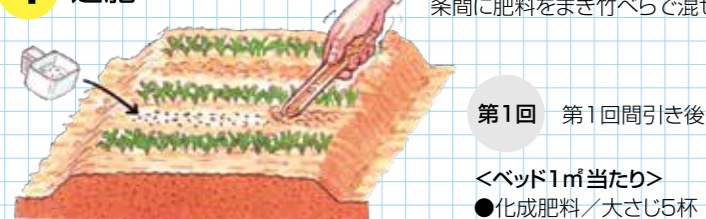


3 間引き

第1回 本葉2枚のころ 2~3cm間隔に
第2回 本葉7~8枚のころ 5~6cm間隔に

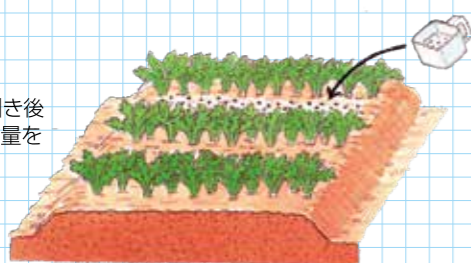
4 追肥

条間に肥料をまき竹べらで混ぜる



第1回 第1回間引き後
<ベッド1㎡当たり>
●化成肥料/大さじ5杯

第2回 第2回間引き後
第1回と同量を条間に



5 収穫

間引き収穫

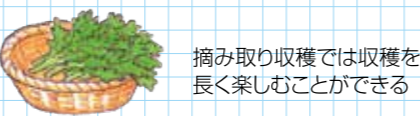
本葉7~8枚、草丈15cmくらいになったら順次間引き収穫するとよいものが得られる。株間は5~6cmに

摘み取り収穫

本葉10枚くらいになったら、下のほうの葉3~4枚を残して中心の茎を摘み取る



わき芽が15cmくらいに伸びたら摘み取る



摘み取り収穫では収穫を長く楽しむことができる

育てるを楽しむ。

家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN



シュンギク

鍋物には欠かせない
カロテン豊富な香り高い野菜



春に菊と似た黄色い花が咲くので「春菊」。キク科の植物で葉も菊と似ています。品種は、葉形がふくらみとした大葉種や切れ込みの大きい中葉種、葉が小さく香りの強い小葉種、わき芽が多く出て長く収穫が楽しめる摘みとり種があります。乾燥に弱いので保水性のある畑を選び、元肥に良質の堆肥を十分に施して根張りを良くしましょう。間引きを遅れずにし、追肥・土寄せを念に行ってしっかりした株にするのがポイントです。

★栄養

カロテンの含有量はホウレンソウ以上。ビタミンEやカルシウム、鉄や食物繊維が豊富で風邪予防、骨粗しょう症にも効果的な緑黄色野菜です。

★食べ方のポイント

油やタンパク質と一緒に取ると、カロテンの吸収率が高まります。ベーコンなどの肉類と炒めたり、香りを楽しめるサラダもおおすすめです。

★病害虫の防除

葉の表面に白っぽい蛇行状の模様が見えたらハモグリバエの幼虫の被害です。大量に発生すると生育が悪くなり、葉の変形や枯れ、落葉の被害も多くなります。食害跡の先端に幼虫がいるので、押しつぶして退治したり薬剤で防除しましょう。葉先が黒く焼けるような症状はチップバーンと呼ばれる石灰欠乏によるものです。カルシウム剤の散布を行ってください。

害虫

ハモグリバエ・ヨトウムシ

病気

べと病

◎Zボルドー

◎プランター栽培

収穫は摘み取りで



長形プランターに2条まきする。半月に1回、化成肥料大さじ2杯、または液肥を10日に1度追肥する

シュンギクの栽培カレンダー ●露地秋まき栽培

	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「露地春まき栽培」と「トンネル秋まき」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。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

仲よし姉妹♡
じいじあばは2人が大好きだよ♡



うい はる
鷺巣羽惟ちゃん(右:4歳) 羽琉ちゃん(左:1歳)

駿河区下川原 祖父 鷺巣 敏さん 祖母 美恵子さん

駿河区大谷 父 細川 準さん 母 理絵さん
祖父 正さん 祖母 恵子さん

みと
細川未都ちゃん(5歳)



★動物大好き♡ニワトリも抱っこのおまむ



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

JAや農業についてお伝えしている「オアシス」ですが、毎月さまざまなご意見・ご感想をいただいています。その一部は読者めーるでご紹介していますが、掲載しなかったものも関係部署などと共有し、事業に反映させてきました。今年度当JAでは、事業や広報活動などについてご意見をいただける「広報モニター」を募集します。皆さまのご協力をよろしくお願い致します!それでは、この募集記事は何というコーナーに掲載されているでしょうか?

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9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。

7月号オアシスクイズの答え▶エダマメ



いつも元気! Q&A

「回復期リハビリテーションについて」

FILE>>45

知り合いが脳梗塞で入院し、1か月も経たないうちにリハビリ病院に転院するように言われて心配
していました。そんなに早く転院しなければならないのでしょうか?

A

治療には移行段階があります

お知り合いが突然の病気でご心配のことと思います。一般的な説明となりますが、結論としては「なるべく早くに転院する方がよい」ということとなります。転院先は「回復期リハビリテーション」を行っている病院・病棟(以下、回復期リハ病院)になります。

最近の国の推進もあり、一つの病院で全ての治療を行うのではなく、地域の医療機関が役割分担をするようになりました。治療の時期は大きく分けて「急性期」「亜急性・回復期」「慢性期」があり、(図1参照)今回は「急性期」から「亜急性・回復期」への移行段階のお話です。

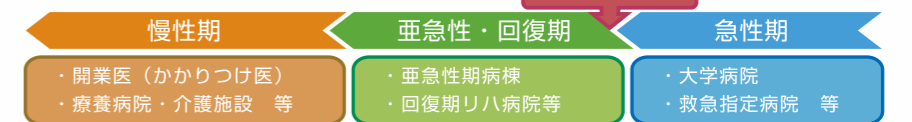
「急性期」は、点滴や手術などで病気を積極的に治療する時期で、主に救急車が入るような病院で治療を行います。そういった治療が終わった「亜急性・回復期」は、出来るだけ早く専門のリハビリを行う方がよいと言われています。脳梗塞や大腿骨の骨折等の場合、リハビリのスタッフが多く配置されている回復期リハ病院に転院し、集中して専門のリハビリを受けるのが一般的となっています。

この回復期リハ病院は「病気の発症・手術から1、2か月以内に入らなければならない」と医療制度(診療報酬)の規則で決められており、その他入院可能期間(脳梗塞の場合150日)等も決められています。(別表参照)

入院から1か月足らずで転院の話が出るというのは、特別に早い訳ではなく、病気の治療が一段落してリハビリを中心に行う時期まで回復してきたということなので、安心して転院してください。

【図1: 地域の医療機関の役割分担】

今回のお話



【別表: 回復期リハビリテーション病棟入院までの期限・入院可能期間】

- 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)・・・発症・手術後2ヶ月以内・150日間(※1)
(※1 高次脳機能障害等の場合180日間)
- 大腿骨・骨盤・脊椎・膝関節の骨折・・・発症・手術後2ヶ月以内・90日間
- 股関節や膝関節の人工関節置換術後・・・手術後1ヶ月以内・90日間
- 外科手術や肺炎治療後の廃用症候群(※2)・・・発症・手術後2ヶ月以内・90日間
(※2 治療時の安静による筋力低下のため歩行困難等の状態になること)
- 大腿骨・脊椎の神経・筋・靭帯損傷・・・損傷後1ヶ月以内・60日間

※診療報酬点数表より一部抜粋



◎近年、医療制度が次々と変わりご心配なことが多いと思います。
病院には専門の相談員「医療ソーシャルワーカー」がおりますので、
お気軽にご相談ください。



JA静岡厚生連
静岡厚生病院
医療ソーシャルワーカー

矢野裕基