

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス 2016 12 Vol.191

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

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!  
旬を食べよう! ~鍋にもたっぷり地元野菜~



やさしい畑の  
手作り惣菜  
OPEN  
火・水・木・金  
11:00 - 16:00

2016 12 Vol.191

<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。

### クリスマス♪パーティーにもぴったり カリフラワーのミートローフ

メリー!メリー!  
ランチ・クリスマス♪



©よい食P

#### 材料(4人分)

- ・カリフラワー … 1/2株
- ・タマネギ …… 1/4個
- ・ミックスベジタブル …… 50g
- ・合いびき肉 …… 250g
- ・パン粉 …… 大さじ3
- ・牛乳 …… 大さじ3
- ・塩・こしょう・ナツメグ 適量



#### つくりかた

冷めたらお好みの形が  
崩れやすいよ

- ① カリフラワーは小房に分けて固ゆでにし、タマネギはみじん切りにして電子レンジで加熱。ミックスベジタブルは解凍しておく。
- ② ★とカリフラワー以外の材料をよく混ぜ、アルミホイルに半量のせてカリフラワーを置き、残りの肉をのせて包む。ホイルの端はキャラメルのようにひねる。
- ③ 180℃のオーブンで約50分焼き、竹串をさして出てきた汁が透明なら出来上がり。

旬の野菜はやっぱりおいしい!栄養たっぷり!

## カリフラワー



冬が旬のカリフラワー。ブロッコリーに押されがちですが、ビタミンCが豊富で熱に強く、ゆでもその流出が少ないという優れた特徴を持っています。食物繊維も多く、新鮮なものは生でも食べられシャキシャキ、プリプリ。ゆでたものとは違った食感が楽しめます。最近は紫色や茎の長いものなど品種もさまざま。じまん市にも売っていることがあるので探してみてくださいね。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



# 鈴石

静岡市葵区麻機地区

大きな石の横腹に丸い穴があいていて、  
小石を投げ込むと鈴のような音がいつまでも続く、  
といわれた不思議な巨石。

農道(車輛通行禁止)を15分くらい歩いて登ると現れる  
すぐ脇には、駿府城の石垣を切り出した跡も。



C O N T E N T S

今月の表紙 ● 2

しずおかVIEWS ● 3  
JA静岡市  
麻機の巨石「鈴石」&あさはた北支店



安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!  
旬を食べよう!  
～鍋にもたっぷり地元野菜～

特集

Hot NEWS&TOPICS

- ・放任竹林を活用して堆肥作り
- ・やすらぎセンターが人形供養
- ・ほんやま自然薯初出荷
- ・麻機れんこん目揃え・初出荷
- ・「安倍の市」がお浅間さんに復活
- ・レインボーレッド初出荷
- ・しづはたまん市感謝イベント



青壮年部・女性部アクティブレポート

- ・石垣イチゴ栽培技術を伝える
- ・ふれあい座談会
- ・抹茶でロールケーキ
- 今月の\*シズ・カレ\* ～ライフプランセミナー～

TRYぞ・農業

「自家野菜を使った惣菜店/駿河区大谷 大村 綾さん」

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

組合員紹介リレー オアシスnoWA & 読者めーる

育てるを楽しむ。家庭農園  
～クリスマスローズ～

健康情報 いつも元気!Q&A  
「食事のとり方～和食が良いわけ～」

Good Smile/オアシスクイズ

おべんとうに野菜を 48 「カリフラワー」

今月の表紙



7月にオープンした  
やさしい畑の手作り惣菜の店です。  
駿河区大谷 KURA  
⇒詳しくはP11のTRYぞ農業をご覧ください。



【基本の鍋】

1  
ミルフィーユ鍋

「和風だしの利いた基本の鍋」



材料  
(2人分)

- ・ハクサイ … 1/4個 ・豚バラ肉 … 200g
- ・水 … 300cc ・顆粒だし … 5g ・醤油 … 大さじ1/2
- ・塩 … 少々 ・ごま油 … 適量

作り方

- ① ハクサイと豚肉が交互になるように、豚肉をハクサイに挟み、5cm間隔で切る。
- ② 鍋に外側から並べていく。
- ③ 水や調味料を入れたら蓋をし、吹き零れに注意しながら火が通るまで煮込む。



ハクサイ 生産者 | 葵区内牧 海野 修さん

「雨の影響を受けたものもありましたが、今年も2月頃までじまん市に出荷します。これまで自分たちが食べる用に作っていたものの中から、品種を工夫しながら、良い物が出せるよう頑張っています」

●ハクサイはほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウムなどのミネラルが比較的豊富です。ビタミン類の量もそれ程多くはありませんが、バランスよく含まれています。

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!  
旬を食べよう!  
～鍋にもたっぷり地元野菜～



風が冷たい季節、冬に旬を迎える野菜はいろいろ。  
その中でも、体を温める根菜やくせが無く食べやすい葉物なら、鍋にはぴったり!  
今回は地元産を冬の定番・鍋で食べつくす!おいしいレシピと、じまんの野菜たちを紹介します。

～鍋にもたっぷり地元野菜～

【アレンジ鍋】

4  
リボン鍋

「ピーラーで簡単!見た目も可愛い」



材料  
(2人分)

- ・ゴボウ …1/3本 ・ダイコン …1/3本
- ・ニンジン …1本 ・エノキダケ …1袋
- ・豚肉 …100g ・豆腐 …1/2パック
- ・生姜(すりおろし) …1かけ分
- ・コンソメ …大さじ1と1/2
- ・水 …300cc

作り方

- ①ダイコン、ゴボウ、ニンジンをピーラーでむく。ゴボウはあく抜きしておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、ショウガを入れる。
- ③肉と野菜を入れ、火が通るまで煮込む。



ダイコン・ゴボウ 生産者 葵区松野 細川正弘さん

「松野は土が良いので、根物に向いています。指導員と相談しながら栽培して、今年はずっと良い出来!年内に掘って、じまん市に出荷します」

●ゴボウは食物繊維が豊富な野菜の代表格です。食物繊維は便秘解消のほかにも、体に有益な腸内の善玉菌を増やして、ビタミンB群やビタミンKなどの栄養を合成する働きや、腸からの糖分の吸収をゆるやかにするなど、様々な働きがあります。



●大根は水分が多く生で食べると体を冷やしますが、加熱調理することで体を温めてくれます。アミラーゼというデンプン分解酵素が含まれ消化を促進する作用があり、胃もたれ、胸やけ、二日酔いに効果的です。



こだわりの地元野菜がいっぱいの鍋、最後のメはやっぱりごはん! だしでおじやもほっとしますが、洋風・カレー風味なら、チーズを加えてリゾット風にするのがオススメです。じまん市で新鮮な材料を用意したら、鍋で身体を温め、元気に冬を過ごしましょう。

2  
カレー鍋

「残り物をリメイク!子供も大人もやみつき」



材料  
(2人分)

- ・ホウレンソウ …4束 ・ニンジン …1本
- ・ジャガイモ …2個 …などお好みの野菜
- ・カレー …1人前 ・水 …180cc ・めんつゆ …50cc

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、火が通るまで煮込む。
- ②カレーとめんつゆを温め、①の野菜を入れ、煮込む。



ホウレンソウ 生産者 駿河区西島 栗田幸子さん

「約10種類の野菜を育てています。ホウレンソウは季節にあった品種を選びながら年間5回種子を播き、1月中旬まで出荷します。今年は雨の多い大変な年でしたが、新鮮で安全なものを出荷できるようがんばっています」



●葉物野菜の中でも鮮度が命のホウレンソウは、新鮮なうちに調理しましょう。カロテンやミネラルが豊富で、緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群です。貧血予防にも有効とされています。

3  
トマト鍋

「海鮮を入れてもおいしい洋風鍋」



材料  
(2人分)

- ・ネギ …1本 ・ジャガイモ …2個 ・ピーマン …2個
- ・タマネギ …1/2個 ・鶏肉 …100g ・トマトピューレ …100g
- ・水 …220cc ・コンソメ …大さじ1/2
- ・にんにく …1片 ・オリーブオイル …小さじ1/2
- ・塩、こしょう …適量 ・粉チーズ …お好みで

作り方

- ①野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②タマネギとニンニクをオリーブオイルで炒める。
- ③色がついてきたら鶏肉、ジャガイモ、水、コンソメを入れて煮込む。
- ④火が通ったらネギ、ピーマンとトマトピューレを入れて軽く煮込み、塩・こしょうで味を調える。



長ネギ 生産者 葵区松野 小田巻道人さん

「松野は石の少ない土なので、きれいなネギができます。じまん市へ3月頃まで出荷が続きます」



●緑の部分を食べる葉ネギに対して、白い部分を食べるのが長ネギ(または白ネギ、根深ネギ)。つんとする成分アリシンはビタミンB1の吸収を助けたり、血行を良くして体を温める効果があるので、風邪予防にも効果的です。



●麻機れんこん目揃え・初出荷

あさはた蓮根販売委員会は、あさはた蓮根の目揃えと初出荷を行いました。会員8人が約100kgを出荷し、担当職員が等級、階級などの選別基準やクレームの元になりやすい腐食の有無を特に徹底するように話しました。きめが細かく糸を引くような粘りがあり、シャキッとした食感があるのが特長。全量あさはたじまん市、ネットじまん市で販売します。(9月26日)

今年も大人気!



●放任竹林を活用して堆肥作り

丸子支店は丸子まちづくりに協議会と協力して竹チップを使った生ごみ堆肥作りを行いました。地域の会員、JA職員約20人が参加し、環境保全のために放任竹林から竹を切り出し、粉碎機で竹チップにしました。同支店は店内で竹チップによる生ゴミ堆肥作りをPRし、購買窓口で来店者に無料で竹チップを提供する予定です。(9月24日)

1支店1協同活動で



●「安倍の市」がお浅間さんに復活

毎月1日に開催

静岡の農林水産物を集めた平成「安倍の市」が、静岡浅間神社境内で開かれました。万葉集にも登場する「安倍の市」は、同神社の大歳御祖神社を守護神として発展した市場で、神社・静岡浅間通り商店街・当JAが復活させました。じまん市や生産部会、女性部の朝市グループなどが出店し、静岡の産物をPRしました。オクシズ在来市場も開催されました。(10月1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



●レインボーレッド初出荷

キウイ委員会は、レインボーレッドの出荷作業を行い、約3tを静岡県内、東京、名古屋の各市場へ初出荷しました。レインボーレッドは、他の品種より甘く酸味が少なく、果肉の中心から外側に向かって鮮やかな赤色が広がっているのが特長です。村田嘉巳委員長は「今年のレインボーレッドは小さめだが食味は甘くておいしい」と話しました。(10月6日)

平均糖度18度の甘さ



●やすらぎセンターが人形供養

やすらぎセンターが、やすらぎホール千代田で人形供養祭を執り行いました。やすらぎ会員イベントとして呼び掛け、1700体の人形が持ち寄られ祭壇に安置されました。法要は僧侶3人の読経によりいとなまれ、参列した持ち主は感謝の気持ちを込めて焼香をしてお別れをしました。供養祭は今回で4回目、各ホール3年に一度の割合で開催されています。(9月25日)

感謝を込めてお別れ



●しづはたじまん市感謝イベント

当JAで5店舗目の農産物直売所として2013年の12月に開店した「しづはたじまん市」が、来店者20万人を達成することが出来ました。イベントではジャンボカボチャの重量当てクイズの表彰が行われ、優勝した望月花恋さん(11)に新米と副賞が贈られました。そのほかにもミカンやリンゴなどが大特価で販売されました。(10月22日)

来店者20万人達成!



●ほんやま自然薯初出荷

ほんやま自然薯部会が、初出荷を行いました。事前の試し掘りには市場関係者、仲卸業者も参加し、長さや太さ、粘りや香りの食味検査を実施。仲卸業者は「太さがあって粘りも良い。サイズも多様で、パイヤーに用途別に提案できる」と評価しました。目標出荷量は年間25t。市内の市場を中心に出荷し、じまん市や県内主要スーパーにも並びます。(9月26日)

例年になく良い出来



素材を活かした家庭の味が自慢です。

今月は自家野菜と地元野菜を主に使った惣菜店をオープンした

駿河区大谷

大村 綾さん(41)

作りたてのお総菜と500円弁当!



店内で淹れたてコーヒーも楽しめます♪



人気のお総菜は、黒米入りコロッケ、ピクルス、焼き野菜、ヘルシーな「ランチパック」です。ハンバーグは根菜や大豆を入れて、小さなお子さんにも自然に野菜がとれるよう工夫しています。一度召し上がってみてください。

「KURA」ブログ★ [kurayasai.eshizuoka.jp](http://kurayasai.eshizuoka.jp)



野菜を栽培していて、規格外や家族4人で食べきれず余ってしまうのはもったいない。「新しい食べ方を知ってほしい」と思い、明治19年に建てられた米蔵を活用し、手作り惣菜のお店を今年の7月に始めました。始める時、家族の反応は「いいんじゃない」という感じであと押ししてくれました。また、地元の大谷支店にも相談して、開店するにあたり農産加工所の建設費用など農業融資を受けました。

献立は、自家野菜と地元の野菜をたくさん使い、手作りで素材を活かすことを心掛けています。パートナーにJAフレッシュミズのヤングママの活動で知り合った天野由希子さん(上の写真:左)に声を掛け、手伝ってもらっています。いざ始めると、小2と小5の子育てと早朝からの仕込み、店のきりもりを両立させるのは結構ハードですが、畑を広げて自給率を高め、とりあえず10年を目標に続けていきたいと思っています。



石垣イチゴ栽培技術を伝える 青壮年部久能支部



青壮年部久能支部は、久能環境保全推進協議会と協力し、久能小の3年生6人に石垣イチゴの苗の植え付けを指導しました。同地域で行われているイチゴを石垣で栽培する方法は、全国でも珍しい技術。児童は、石垣の土を掘って約100株の苗を植えました。12月下旬に収穫し、ジャムなどを作る予定です。

【10月4日】

ふれあい座談会

女性部城北支部

組合員の意見を直接聞き農協事業に反映させる目的で、ふれあい座談会が始まりました。女性部員からは農産物を売る場所をもっと広く提供してほしいなど多数の意見が出され、活発な意見交換となりました。座談会は11月中旬まで各ブロックで開かれ、次年度以降の事業に活かしていきます。

【10月14日】



抹茶でロールケーキ

女性部ソレイユくらぶ



10月講座「まっ茶スイーツづくり」が本店で開かれ、18組の親子が参加しました。アグリロード美和の海野整美さんが講師となり、抹茶のロールケーキにチャレンジ。生地作りが難しく「粉を入れた後は空気の部屋を壊さないようにさっくり混ぜた方がよい」というアドバイスに納得していました。石臼で碾茶を引く体験も人気でした。

【10月15日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2016年度<第2回>

～ライフプランセミナー♪「わたし流の暮らし方を設計」～

「将来の夢や願いをかなえるために」をテーマに、22人が参加してライフプランセミナーを行いました。家の光協会の北川司さんを講師に、学生は自分の大きなライフイベント、夢や目標をプランシートに記入。隣の人とプランを見せ合い意見交換するなど、共通の話題で盛り上がりながら将来設計について楽しく考えました。

【10月13日】





# 「安全をつなげて広げて 事故ゼロへ」

～ 年末の交通安全県民運動が実施されます ～

実施期間：2016年12月15日(木)～12月31日(土)までの17日間

- 運動の重点
- 1 高齢者と子供の交通事故防止  
「おみやげ・ありがとう」の精神に基づく「人優先」の運転をしましょう。
  - 2 夕暮れ時から夜間の交通事故防止～「ピカッと作戦」を推進しましょう  
「自発光式反射材」等の着用と午後4時から「早めのライトオン」を励行しましょう。
  - 3 飲酒運転の根絶  
飲酒運転は、重大な事故につながりますので、「飲酒運転は、しない・させない」を守りましょう。

## 農業体験と独身農業者との出会いの場

# ウィークエンドアグリ

参加者募集!!

第2回 いちご狩りとソーセージ作り  
2017年2月26日(日)9:00～16:00

対象  
市内で農業を営む20歳～49歳までの独身男性15名  
農業に興味のある20歳～49歳までの独身女性15名 ※多数抽選

会場  
JA静岡市本店 4階料理教室  
(静岡市駿河区曲金五丁目4番70号)

参加費  
3,000円

申し込み期間  
2017年1月31日(火)まで

詳細や応募は 公式ホームページ  
お知らせ⇒イベント からも見られます。



お問合せ  
&  
お申込み

JA静岡市 営農課  
☎054-288-8440 (担当 山本)

## 花や野菜の苗作りに花卉育苗施設を活用しませんか?

### 花卉育苗施設利用のお知らせ

自動ミスト灌水で苗作りができます。2～3月は10℃で加温しますので  
春定植の苗作りに最適です。ぜひご利用ください。

- 灌水時間：10秒～60秒の間で調整可能 ● 灌水間隔：10分
- 利用料金：1区画(1.4㎡)で20円/日(2月～3月) 15円/日(4月～1月)

【参考】1区画でプラトレイ5～6枚置くことができます。

- 年会費：1,000円 ● 場所：葵区唐瀬3-11-15 花卉センター内

※なお、育苗管理は利用者によります。病害虫防除や肥培管理などは各々行ってください。

問い合わせ ● 最寄りの営農経済センターまたはJA静岡市花卉センター / TEL.054-248-1713

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/▶

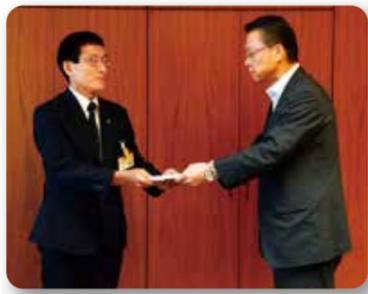


最近の管内イベントや  
セミナー活動を  
レポートします

### カーブミラー贈呈

◎幹線道路や農道に設置

JA静岡市JAしみずの2  
JAが静岡市役所を訪れ、美濃部雄人静岡副市長にカーブミラーを8基ずつ計16基寄贈しました。同活動は、市の交通安全の一助となるよう2003年度から毎年実施。美濃部副市長は「カーブミラーがあると自転車が来ていることを自動車が把握でき、対処しやすくなる。管理して大切に有効に使っていく」と寄贈に感謝しました。  
【10月4日】



### セミナー&サークル活動

#### 健康応援プログラム 「からだセミナー」



じまん市と静岡厚生病院が連携した「からだセミナー」の第2回目講座が開かれました。テーマは「予防接種、赤ちゃんから、おじいちゃんおばあちゃんまで」、小児科の田中敏博医師が講演しました。また、岡本彩看護師から「冬に備えて感染防止」、杉山直子管理栄養士「低栄養を改善し、体を整えよう!」について説明され、参加者は興味深く講演を聞いていました。



### 1支店1協同活動

#### ◎食育体験

「しづはた 営農経済センター」

親子24人が参加して、お菓子作りと茶の入れ方教室が開かれました。女性部員が講師となり、サツマイモの茶巾絞りを作り、JA職員が茶の入れ方を指導。子供たちが入れたお茶を保護者が飲み会  
場は笑顔に包まれました。



#### ◎サツマイモ収穫体験

「南部ブロック」

大谷地区のサツマイモ畑で、東豊田中央子ども園と丸子子ども園の年長園児65人が芋掘りを行いました。「大きいお芋とれた〜」と畑は大賑わい。女性部が用意したふかし芋も食べました。後日切干し芋作りにも挑戦します。



#### ◎稲刈り

「中裏支店・ 藁科営農経済センター」

葵区大原の神饌田(望月輝男さん所有)で中藁科小と中藁科子ども園、JAが参加して抜穂祭が行われました。早乙女姿の子供たちが、鎌の使い方を教わりながら1株ずつ丁寧に収穫。米は、伊勢神宮へ奉納される予定です。



#### ◎カーブミラー清掃

「大川支店」

運営委員会、部農会と協力して、大川地区の県道60号線に設置されているカーブミラーや標識、路肩の清掃作業を3回に渡って行いました。動噴やモップなどを使って丁寧に汚れを落とし、地域の環境整備に貢献しました。



#### ◎稲刈り

「松野支店」

松野小の田んぼで、組合員と職員の指導のもと5年生が稲刈り



#### ◎サツマイモ収穫体験

「あさはた・あさはた北・東部AC」

休耕田を利用して、組合員と職員が手強い、とは幼稚園児とサツマイモ掘り



#### ◎グラウンドゴルフ

「梅ヶ島支店」

年金友の会会員など31人が参加して、楽しく過ごしました。





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?!



葵区新聞  
杉山富美恵さん  
梅・花木・切花

主人の定年をきっかけにお茶畑を改植し、梅、花木、切花畑にして地元の農産物販売所に出荷しています。6月頃から色々なユリが咲いてくるのが楽しみです。野球好きな孫達に元気なパワーをもらっています。

私が次に紹介するのは → 葵区新聞 野崎幹代さん です。  
野崎さんへ一言◎「役員、がんばろうね!」

葵区大沢  
白鳥恵子さん  
茶・野菜



お茶時は、午前中にお茶刈りをして、午後は茶工場へ入り手伝いをしています。精揉機の扱い方も慣れてきて、最後の乾燥機から出した時の茶の出来栄を見るのが楽しみです。紅茶作りも興味をもっています。

私が次に紹介するのは → 葵区昭府 望月菊代さん です。  
望月さんへ一言◎「同窓会楽しかったね、またお会いしたいですね」



葵区手越原  
石上光春さん  
野菜

子育ても終わり、晴れば畑、降れば読書と美術館めぐりをしています。将来は骨董を趣味にしたいと思っているのですが、それを言うと今から家族に反対されています。

私が次に紹介するのは → 駿河区小鹿 青島治雄さん です。  
青島さんへ一言◎「またゆっくり話がしたいです」

葵区瀬名  
市川陽子さん  
米



主人の定年後、2人で米・柿・無人販売用の野菜を作っています。家族の協力のおかげで、女性部活動へ積極的に参加しています。農閑期には、毎年旅行に行く様になっています。

私が次に紹介するのは → 葵区平山 鈴木和恵さん です。  
鈴木さんへ一言◎「また一緒にイベントやりましょう!」



OASIS 読者めーる

静岡市の特産が「旬」を迎えます。農業祭やイベントでも販売しますので、ぜひお出かけください。

＜葵区/女性/43歳＞

今シーズン中のイチジクをじまん市に購入しに行くことが楽しみです。これからのシーズンは麻機れんこん、長田唐芋ほか食欲の秋の食材が楽しみです。

＜葵区/女性/64歳＞

いつもじまん市を利用していただきます。わが家でも今年初めて家庭菜園をやってみました。オクラ、ピーマン、パプリカ、初めてにしてはたくさんとれてうれしいです。自家製の野菜は新鮮でおこころです。

＜葵区/女性/64歳＞

柿をむく器械もありますが、藪田さんのお宅では家族総出の手作業だそうです。まさに愛情たっぷりですね。

＜葵区/女性/64歳＞

「賤機の干し柿」みじみですね。こんなにたくさん柿、手でむくのですか?お陽様の力と愛情で甘くなるのでしょうか。食べたいです。

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。



生活に役立つ情報

税金とマイナンバー制度について

今年も年末になり、年末調整の時期になりました。年が明けると確定申告の時期です。これからの税務に関する書類には、マイナンバーの記載が必要となりますので、今回は税金におけるマイナンバー制度について説明します。

今年の1月から、税や社会保障の手続きでマイナンバーの利用とマイナンバーの交付が始まっています。マイナンバー制度は、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現するためのものと言われています。

マイナンバーについては、カードを受け取った方と、通知書はあるがカードがない方がいます。通知書と、運転免許証やパスポートなどの身元確認書類をコピーして提出書類に添付する

◎カードを受け取った方  
カードの両面をコピーして提出書類に添付する

◎通知書はあるがカードがない方  
通知書と、運転免許証やパスポートなどの身元確認書類をコピーして提出書類に添付する

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴い、  
申告手続などには  
マイナンバーの記載  
+  
本人確認書類の提示又は写しの添付  
が必要です

【国税に関するマイナンバー制度の最新情報】 詳細はこちら → <http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm>



- 1 所得税・消費税・贈与税の確定申告書  
申告者本人は、申告書にマイナンバーを記載するとともに、前述の通りカード等を添付する  
申告書に氏名が記載された扶養家族や専従者等は、マイナンバーの記載だけでカード等の添付は必要ない
  - 2 税務署に法定調書(地代等の使用料 報酬 配当金等)を提出する必要があるところからお金を受け取っている者  
カード等を支払者に提出する
  - 3 給与所得者  
給与支払者に対して「扶養控除等の申告書」に記載された全員のカード等を提出する
- 税に対するマイナンバーについては次の通りです。

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

オムリブル  
パティスリー homme libre

菓科街道を北上した、静岡リハビリテーション病院近くにある大きな赤い看板のケーキ屋さん「オムリブル」を紹介します。おすすめはテレビでも紹介された「富ロール」。目が詰まってしっとりしたスポンジと甘さ控えめの生クリームで、行儀が悪いですが、手で食べても形が崩れない絶妙な柔らかさ。甘いものが苦手という男性もぜひ一度ご賞味ください。他にも地元の旬のフルーツを使ったケーキや焼き菓子が並び、カフェスペースもあります。

「年齢層の高いお客さまが多いので、飾らず、素材を活かした王道のケーキ作りをしています」と店長の永野進也さん。毎年、支店や営農経済センターの職員はクリスマスケーキを注文しています。とってもおいしいですよ!

★アニメのキャラクターなどの誕生日ケーキにも応じてくれます!

● 葵区富沢364-1  
● TEL/054-270-1220  
● 営業時間/9:30~19:30(カフェLO 19:00)  
● 定休日/水曜日(祝日の場合は翌日の木曜日)

お店 info

● リポーター 柴 恵子

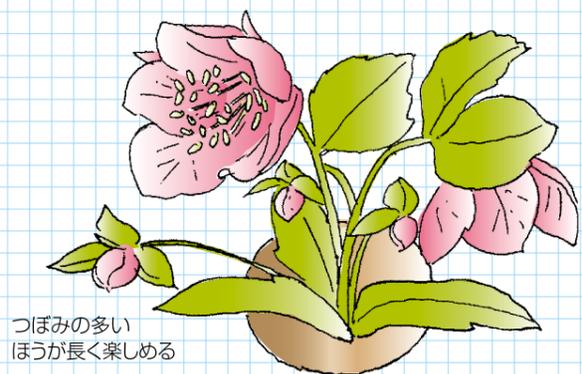
菓科営農経済センター(女性部担当)

▶ 次は南部ブロックです



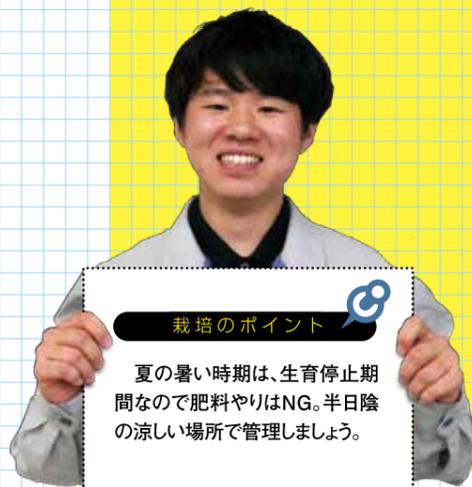
1 鉢選び

間延びせず、よくしまった株を求める。葉の色つやのよいものにする。



つぼみの多いほうが長く楽しめる

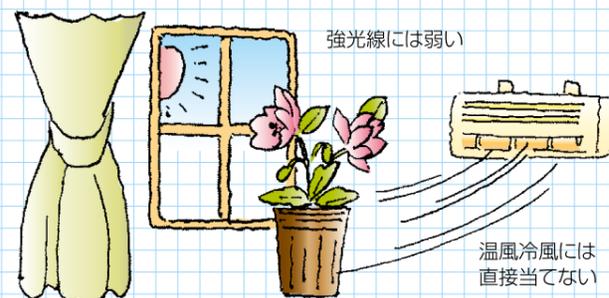
花卉センター  
岩崎朔也



栽培のポイント

夏の暑い時期は、生育停止期間なので肥料やりはNG。半日陰の涼しい場所で管理しましょう。

2 置き場所



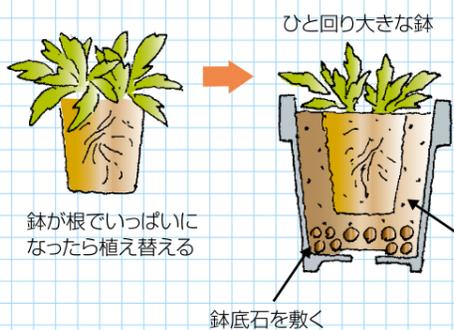
レースのカーテン越しの光

夏のベランダは暑すぎ

強光線には弱い

温風冷風には直接当てない

3 植え替え ◎9月~10月上旬に



鉢が根でいっぱいになったら植え替える

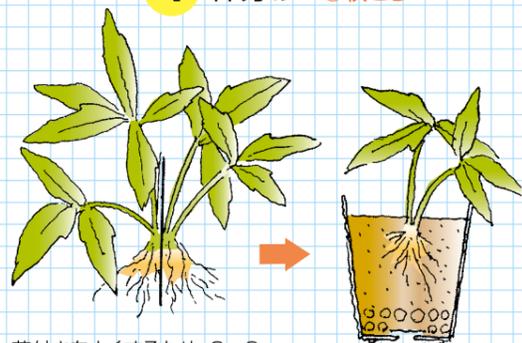
ひと回り大きな鉢

鉢底石を敷く

- 赤玉土(小) / 3割
- 培養土 / 7割
- 緩効性化成肥料 3g/ℓ

混ぜたもの

4 株分け ◎秋ごろ



花付きをよくするため、2~3芽ずつに手で分けて植え替える

培養土は植え替えと同じ

クリスマスローズの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
開花					●							●
植え替え									●	●		
株分け									●	●		

育てるを楽しむ。

家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN



クリスマスローズ

厳寒に耐えて花を咲かせる「冬の貴婦人」



★夏場の管理  
暑さに弱いので、直射日光が当たらない半日陰の場所で管理します。夏場は半休眠状態なので肥料は与えず、水は気温が落ち着く夕方に、やり過ぎは禁物です。

★冬場の管理  
寒さに強いので花が咲くまでは軒下などで、花が咲いたら室内でレースのカーテン越しに置くくらいで良いでしょう。水は乾いたら与える程度に。花が咲いた後は、花茎を根元から切り取ると次々花が咲きます。

クリスマスローズは、花の少ない冬の季節に花を咲かせるためクリスマスに人気の花です。ローズとはいえトゲはなく、二重や八重咲き、花色も豊富。寒さに強く丈夫で育てやすく、鉢植えで楽しむほか庭に植えれば年々開花数が増えるのも人気の秘密です。  
クリスマスローズは多湿、暑さに弱いので、涼しくなった秋から春に生育が盛んになり、夏場は半休眠状態になります。それぞれの時期の管理に注意しながら上手に育てましょう。

有効な農薬

害虫

アブラムシ

オルトラン水和剤

病気

根腐病・灰色カビ病

フルピカフロアブル

★病害虫の防除  
生育が盛んな秋から春は、アブラムシが発生しやすいので早めに防除を。排水不良の場合、根腐病、灰色カビ病などが発生するため、湿度が低く換気の良い場所へ移動して薬剤散布をしましょう。

★生育が盛んな秋から春  
彼岸以降生育が旺盛になるので、緩効性の肥料を少量、月1回程度与えます。古葉を取り除いて株全体を清潔に保ち、この時期の水やりは乾く前にやりましょう。

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

公園大好き！二人で仲良くあそべるよ♡

葵区梅ヶ島 祖父 望月孝男さん 祖母 菊江さん

こっ  
門西琥月くん(2歳)



くるみ なるみ  
海野来実ちゃん(左:3歳) 成美ちゃん(右:1歳)

駿河区東新田 祖父 海野邦夫さん 祖母 静子さん  
曾祖母 はつ江さん



公園大好き♡  
のびのびとあそぶのが大好き♡

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

今月号では、毎年人気の「あさはた蓮根」や「ほんやま自然薯」などさまざまな秋の味覚が出荷を始めたニュースを掲載したほか、各地で行ったサツマイモの収穫や稲刈りなどの食農体験の様子をお伝えしました。他にも清掃活動やイベントなど、地域の一員として『親しまれ、信頼され、地域の拠点として貢献する支店』を目指して、当JAが取り組んでいるのは「○○○○○○活動」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12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。

10月号オアシスクイズの答え▶総合ポイント

健  
や

か

毎

に

いつも元気! Q&A



食事のとり方「和食が良いわけ」

FILE>>47

和食は健康に良いと言われますが、どんなところが良いのですか?

A

「和食」はユネスコの無形文化遺産にも登録され、健康的な食事スタイルとして世界的に注目されています。今回は、海外でも健康増進効果があると関心が高い「和食」についてお話しします。

1 「一汁三菜」は栄養バランスが良い



理想的なメニューとしてよく聞く言葉が「一汁三菜」です。これにご飯と漬物が加わると、日本の伝統的なメニューになります。汁は、野菜や海産物、豆腐などが入った味噌汁や潮汁、漬物は塩漬けや糠漬け。三菜は、ご飯をおいしく食べるための主菜と副菜で、たくさんの品目を食べることができます。

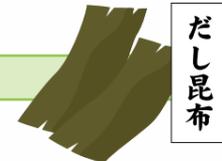


2 低脂肪で低カロリー



和食は米を中心とする穀類や野菜、魚介類や海藻が主な食材で、脂肪分は主に魚介類の良質な油です。肉食文化が強い欧米と比べると脂肪分が少なく、カロリーの低い食事が多いのも和食の魅力の一つです。

3 素材の良さを活かした料理



和食のおいしさの一つに「旨味」があります。昆布やかつお節ととっただし汁を使い、煮物や汁物、和え物など、さまざまな料理に活用されます。奥行きのある味を生むだけでなく、使用する調味料を減らすメリットもあります。

4 生の食材を食べる



食材の栄養素を壊さずに食べるには、「生」が一番とされています。生の魚や肉を刺身で食べるのも和食独特の文化で、海外では生卵もほとんど食べないようです。

5 発酵食品が豊富



味噌や醤油などの調味料も和食ならではのもの。炭水化物の消化を促すための酵素を豊富に含み、消化能力や免疫力を高めるために有効な「発酵食品」です。納豆もその一つで、整腸作用により体の中からキレイにしてくれる食材です。これらは和食に欠かせないものと言えます。

◎最近ではコンビニや外食で手軽に食事ができるようになり、決して健康的とは言えない食事をする人も増えてきました。しかし、健康的な和食が食べられるというのは、日本に生まれたからです。健康に不安を抱えている人は、極端な食事制限をする前に、和食に目を向けてみてはいかがでしょうか。



JA静岡厚生連静岡厚生病院  
管理栄養士

奈良和幸