

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集 食品ロスを減らそう!



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。



茎までおいしい♪ ブロッコリーづくしのお弁当



材料(4人分)

- ・ブロッコリー …… 1株
- ・むきエビ …… 150g
- 〔塩 …… 少々
- 〔A・酒 …… 大さじ1/2
- 〔片栗粉 …… 大さじ1
- 〔マヨネーズ …… 大さじ2
- 〔B・砂糖・しょうゆ…各小さじ1/2
- 〔練りがらし…少々(好みで)
- ・サラダ油 …… 大さじ1



つくりかた

- ① ブロッコリーは小房に分けて固ゆで、エビはAの材料を揉み込んでおく。Bの材料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れてエビを炒める。
- ③ エビの色が鮮やかになったらブロッコリーを加えて炒め、Bの材料を加えてひと混ぜして出来上がり。

+

1品

【茎のきんぴら】

- ブロッコリーの茎1本分、ニンジン3cm…太めの千切り
- ◎調味料/水大さじ1、めんつゆ小さじ1、砂糖小さじ1
- フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、茎とニンジンを炒め、調味料を加えて汁けがなくなるまで炒め、ゴマをふりかける。

あったかい煮込み料理にも相性ピッタリ!

ブロッコリー



ブロッコリーは栄養豊富な緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。モコモコとした食用部分は、つぼみが集まったもの。固く締まってこんもりと丸く、重量感のあるものを選びましょう。茎の部分も捨てないで!少し厚めに皮をむきスライスして炒め物に、シチューなどには一口大に切って煮込めば甘く、柔らかく食べられます。

日本平の小高い丘の北側の麓にある1994年開館のロダン館では「地獄の門」をはじめとする多数のロダンの作品を収蔵・公開。第1・第2駐車場から美術館正門までの約300mに、緑に包まれた彫刻プロムナードがあり丘の上からは静岡市街、南アルプスの眺望を楽しむことができます。



静岡県立美術館
ロダン館

県立美術館ロダン館裏の小径から静岡市街を臨む
(静岡市駿河区谷田)



●美術館に向かう小径には「やぶきた」の生みの親 杉山彦三郎氏が選抜した品種の展示図があります。



最寄りの東豊田支店

CONTENTS

今月の表紙	2
しずおかVIEWS 静岡県立美術館「ロダン館」& 東豊田支店	3
～“もったいない”を減らす野菜の活用法～ 食品ロス を減らそう!	4
Hot NEWS&TOPICS ・セミナーで「長田唐芋」をPR ・園児が切干芋づくりに挑戦 ・プチヴェール目揃え会 ・廃ビニール回収 ・全国茶品評会表彰 ・あさはたじまん市15周年 ・青島ミカン販売スタート	8
青壮年部・女性部アクティブレポート ・ボールをつなげ!バレー大会 ・ダイコン収穫300本! ・南部ヤングママお飾り作り 今月の*シズ・カレ* / ～手打ちそば教室～	10
TRYぞ・農業 「キウイフルーツ / 駿河区鎌田 山崎敏弘さん」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより「セミナー & 講習会 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 ～タネのはなし～	16
健康情報 いつも元気! Q&A 「疲れ目対策について」	18
Good Smile / オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を 50 「ブロッコリー」	20

特集

今月の表紙



葵区飯間
山本芳明さん(65歳) 京子さん(62歳)
イチゴの新品種「きらび香」の栽培を始めて3年目です。JAの依頼で育苗圃にも挑戦しました。栽培は思うようにはいかないこともありますが、夫婦で力をあわせて頑張っています。

「食品ロス」の現状

現状 1 年間約632万tが捨てられている

日本の年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,800万t。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずのいわゆる「食品ロス」は約632万tとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2014年で年間約320万t)を大きく上回る量。日本人1人当たり換算すると、「お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。

現状 2 約半数は家庭から

食品ロスは、食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭など、「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています。全体の食品ロスに対して食品メーカーや小売店では、期限を超えたり新商品の発売や規格変更で販売できなくなった在庫、飲食店では、客の食べ残しや過剰な仕込み材料などの廃棄が約330万t。家庭では、冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品や食べ残しなどの廃棄が約302万tで、約半数が家庭から出ているのです。

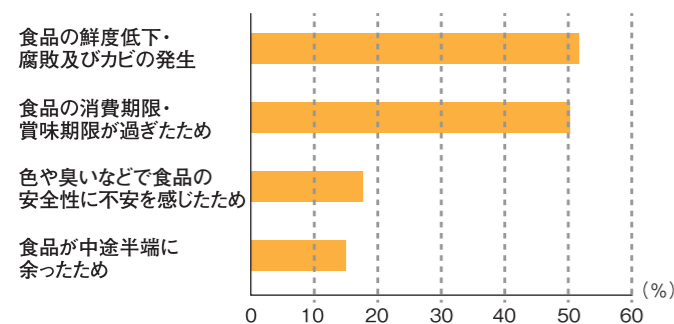


現状 3 捨てる理由

家庭で食品を食べずに捨てた理由として多いのは、「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」や「消費期限・賞味期限が過ぎた」などが挙げられています。

家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が2割あり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前にもかかわらず捨てられているもの。そのほか、調理の際、野菜の皮むきや肉の脂身を取り除くなど、食べられる部分を過剰に捨てていることも食品ロスの原因になっています。

食品を使用せずに廃棄した理由



資料：農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)」※複数回答による

豆知識

【消費期限】とは?

品質の劣化が早い食品に表示され、「食べても安全な期限」。超えたら食べない方がよい食品。(弁当や惣菜、生菓子など)

【賞味期限】とは?

品質の劣化が比較的遅い食品に表示され、「おいしく食べられる期限」。それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではないので見た目や臭いなどで判断を。

◎いずれも開封前の期限です。食品を捨てることなくムダなく食べ切りましょう!



～ “もったいない”を減らす野菜の活用法 ～

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約632万tにも上ります。日本の食料自給率は現在39%(2015年度)で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実があります。

食品ロスのうち、家庭から出るものは主に焼却や埋め立てにより処分されています。料理を作るのにも処分するのにもエネルギーが必要。食品ロスはもったいないだけでなく、地球温暖化などの環境にも影響を与えています。

大切な食べ物をムダなく消費し、環境や家計、心の豊かさにとってもプラスになる暮らし方について考えてみませんか。



そうだ!じまん市へ行こう

家庭での食品ロスのうち、食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。野菜を育てている農家にとっては残念な結果。でも、残念で終わらせるわけにはいきません! 野菜のロスを減らすなら、じまん市をのぞいてみてはいかがでしょうか。じまん市には5店舗すべてに「食育ソムリエ」がいます。農畜産物の幅広い知識と発信力で、生産者と消費者の架け橋として活躍中。野菜の旬や農家直伝の調理法、野菜をムダなく使う方法や保存の仕方などをアドバイスしたり、毎月2回、全店で旬の野菜料理の試食会も開催しています。

北部
じまん市

塩沢知昭さん④
中沢加奈さん④
岡本和紗さん④

自然薯・ワサビ・ゴボウ



自然薯はひげ根を焼いて取り除いたら、皮をむかずにすりましょう。すったものは保存袋に入れて冷凍もできます。ワサビは茎の方からすると辛味が際立ちます。一度にすって小分けし、冷凍しておくともダなく使い切ることができます。



ミカンの皮も捨てないで。乾燥させてネットなどに入れ、湯船に浮かべると体が温まり、香りでリラックスできますよ。

山本桂嗣さん

ミカン

あさはた
じまん市

直販課

前島清人さん
古林留賀さん

ブロッコリー・ホウレンソウ



ホウレンソウなどの葉もの野菜はゆでて冷凍に。ブロッコリーは茎も使えます。皮をむいてシチューや炒め物に。

→裏表紙のお弁当でブロッコリーの茎レシピを紹介!



長田
じまん市

中村照子さん
川嶋健太さん

おさだとうのいも
長田唐芋・ハクサイ



長田唐芋は、親イモと呼ばれるあまり食べない固い部分もコロケに加工してイベントなどで販売中。「とうまるくん」の愛称で人気上昇中です。



ニンジン皮をむかずに調理し、葉は天ぷらに。カブは煮物や甘酢漬け、スープなど和洋問わずレシピが豊富です。葉は漬物やふりかけにしてみても。

高田佳昭さん④
森 俊貴さん④
石上颯真さん④

ニンジン・カブ・キャベツ

南部
じまん市

しづはた
じまん市

串田裕美さん④
鈴木きくのさん④

ダイコン・サツマイモ



ダイコンは捨てる場所がありません。皮はきんぴら、葉は細かく刻んでふりかけに。千切りにして乾燥させれば「切干大根」として保存食にもなりますよ。サツマイモは丸ごとゆでて薄く切り、乾燥させて芋切干に。甘さが濃縮されます。



「もったいない」精神を次代へつなぐ

当JAでは、食農体験や1支店1協同活動の中で「食」と「農」を通じて、子供たちや地域住民に農産物や農業のことを知ってもらおう活動をしています。中でも、青壮年部や女性部が中心となっている学校給食事業は、子供たちに「もったいない」精神と「食べ物を大切に思う」気持ちを育む食育の一つ。生産者から野菜を栽培することの楽しさや苦労話を聞いたり、野菜作りを体験すると給食残渣は格段に減るといいます。

「植物や動物から命をいただいて生きている」ということを体験したり思いを寄せること、世界にも通じる日本人の「もったいない」精神を大切にしながら食べ物のことを考えてみるのが、「食品ロス」を減らす第一歩になるのではないのでしょうか。

【参考文献】もったいない!食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう:政府広報オンライン

お詫びと訂正◎オアシス12月号特集「旬を食べよう」に間違いがありました。正しくは葵区松野 細川雅弘さんです。訂正してお詫び申し上げます。



●廃ビニール回収

ビニールハウスの張り替えなどに出る古くなったビニールの回収が、高松支店と長田支店で行われました。作業には部農会員などが協力。組合員から集められた約13tの廃ビニールは計量後、当JAが委託したリサイクル業者に引き渡し適切に処理されます。また、今回とは別に廃プラスチックの回収も毎年行われています。(12月6日)

環境を考えて



おさだとうのいも
●セミナーで「長田唐芋」をPR

静岡県下のJAと県信連が「セカンドライフセミナー」を開き、約100人が参加しました。退職後の生活設計を考えるセミナーと、毎週日曜放送の「ごちそうカントリー」トークショーが行われ、「長田唐芋」生産者の小野田潔和さんが栽培方法を紹介しました。また、長田じまん市旬菜キッチンがコロケなど唐芋料理を披露し、参加者から好評でした。(11月27日)

コロケなどの試食好評



静岡本山茶が上位独占の快挙

●全国茶品評会表彰式

三重県鈴鹿市で「第70回全国お茶まつり」が開かれ、8月の全国茶品評会の上位入賞者が表彰されました。当JA管内からは、(有)ネクトが最高賞の農林水産大臣賞と1等2席を獲得。1等3席に(株)佐藤園グループ清流会、1等5席と6席に有東木茶農協が入賞しました。また、成績上位3点の合計で競う「産地賞」を、静岡市が3年連続で受賞しました。(12月10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



●あさはたじまん市開店15周年

じまん市1号店であるあさはたじまん市が開店15周年を迎えました。イベントでは出荷委員会による豚汁サービスや旬のあさはた蓮根、イチゴなどの販売を行いました。また、しづはたじまん市でも12月10日に開店3周年記念「ありがとうフェア」が開かれ、芋煮サービスなどが行われました。(12月17日)

日頃のご利用に感謝して



●園児が切干芋づくりに挑戦

女性部大谷支部が、東豊田中央こども園の年長児35人に切干芋作りを指導しました。材料のサツマイモは10月にJAと女性部などが管理する畑で園児たちが収穫したものです。子供たちは「おいもが柔らかい」と話しながら、部員に手伝ってもらい、ゆでたイモを1人1個ずつ慎重に切っていました。切ったイモは持ち帰り、家で乾燥させて味わいました。(11月29日)

女性部員が切り方などを指導



市役所ロビーでプレゼント

●青島ミカン販売スタート

生産者や学生などで構成される静岡みかんパートナークラブのメンバーなどが、静岡市役所で青島ミカン販売スタートのPRイベントを行いました。会場には温州みかんの健康効果なども展示し、管内で生産された青島ミカン250個と一緒に「しずおか果樹百景プロジェクト」のポスターを配りながら、地元のを来庁者にアピールしました。(12月20日)



冬に栽培可能な有望野菜

●プチヴェール目揃え会

薬科管農経済センター管内の生産者と営農・販売担当者が、プチヴェールの出荷を前に畑を巡回しながら目揃え会を行いました。プチヴェールは、青汁でなじみのケールと芽キャベツを交配したものです。冬でも露地栽培ができるので農閑期の収入源になると期待の野菜です。今年度は試験的に21人が栽培し、市場を中心に出荷する予定です。(12月5日)



元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



今月はキウイフルーツに挑戦する

駿河区鎌田

山崎敏弘さん(53)



ネギの露地栽培も続けながら他の作物にも挑戦していきたい。



12月コミュニティ誌「食のおあしす」と広報誌1月号の表紙協力。

脱サラして就農し、約10年が経ちます。キウイの「レインボーレッド」を10a、ほかにミカンや梨などの果樹と、ネギの露地栽培をしています。いずれは家業の農業を継ぐつもりでしたが、体力的にキツイ時は「ちょっと遅かったかな」なんて思うこともあります。

「レインボーレッド」は4年前、お茶に代わるものとして考えた時にJAの営農指導員の勧めで栽培を始めました。棚などの設備を最初にしっかり作れば鳥の食害がなく、梨のように袋掛け作業も必要ないので比較的スムーズにスタートをきる事ができました。とはいえ、つぼみの数を減らす作業や受粉、摘果や剪定など、作業は次々にやってくるのでストレスが溜まることも。そんな時は趣味のサーフィンでうさ晴らし!波に乗りながら気分をリセットします。

「レインボーレッド」は今年から本格的に出荷ができるようになりました。やっぱり収穫はうれしいですね。今年、茶園9aをキウイに転作する予定です。キウイ以外にもいろいろな作物に挑戦してみたいと思っています。



人気のキウイ品種レインボーレッド

果樹は実がなるまでに時間がかかるけどやり甲斐がある。



ボールをつなげ! バルーンバレー大会 女性部

南部体育館で女性部バルーンバレー大会が開かれ、12チームが参加しました。3ブロックに分かれて総当たり戦を行い、各ブロックの上位1チームが決勝ブロックへ。ラリーが長く続く白熱した試合が繰り広げられ、応援にも熱が入りました。優勝は玉川、準優勝にしづはたAチーム、3位南の風でした。

【11月30日】

ダイコン収穫300本!

青壮年部美和支部

足久保保育園の年中・年長児32人が、美和支部の青壮年部員の畑でダイコンの収穫を体験しました。始めは引き抜くのに四苦八苦していた子供たちでしたが、部員に手伝ってもらいながら20分ほどで300本すべてのダイコンを収穫しました。収穫したダイコンは、給食でおでんにして味わい、自宅にも持ち帰りました。

【12月19日】



南部ヤングママお飾り作り 女性部南部ブロック



正月を迎えるための準備に、女性部南部ブロックのグループ「ヤングママ」は、営農経済センター前で親子約10人が参加して、お飾り作りを行いました。同グループの天野さんが指導し、造花を使ったオリジナルのお飾りを楽しみながら作りました。

【12月26日】

今月のオトナ女子短大 *シズ・カレ* 2016年度<第3回>

～手打ちそば教室～

年末に向け「手作りそばで年越しを」をテーマに、手打ちそば教室が開かれ、25人が参加しました。女性部うつろぎの部員2人が講師となり、こね方、伸ばし方、切り方などを見せると、学生たちがにぎやかに挑戦。うつろぎ名物の「わさび飯」も用意し、手作りのそばを楽しみました。

【12月8日】





高校生とコラボしました。
「しずおかの果樹の魅力」PRポスター完成!

JA静岡市、JAしみず、静岡県と市が協力する「しずおか果樹百景プロジェクト」が、果樹のPRポスターを作りました。若い世代に静岡市内産のさまざまな果樹を知ってもらい、もっと食べてもらおうと静岡県立駿河総合高校の生徒にデザインを依頼。市内の青果店やじまん市などに掲示されますのでぜひご覧ください。

2016年度 第2回「農業経営講座」参加者募集

開催日時: 2017年2月27日(月) 15:00~16:30(開場14:30~)

会場: 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」6階 大ホール

対象者: 農業者、農業経営に興味のある人

会費: 無料

内容: なぜ麒麟「生茶」は成功したのか? ~「生茶」に学ぶブランド戦略~

講師: 麒麟ビバレッジ株式会社 マーケティング部商品担当 部長代理 中丸園子氏

申込方法: 2017年2月1日(水)から2月24日(金)までに農業政策課へ 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

セミナー&講習会

JAだより

第3回 からだセミナー
 からだセミナーの第3回講座が開かれ、33人が出席しました。静岡厚生病院の大輪先生が「スギ花粉症」舌下免疫療法について、「坂田言語聴覚士が「誤嚥性肺炎とその予防」、杉山管理栄養士が「おいしく食べて、元気に過ごそう!」について講義し、実際に嚥下トレーニングなどを行いました。

12/3

講習会
有害生物被害対策
 駆除へ

大原地区の水稲生産者20人と静岡県、市が参加して、ジャンボタニシ(正式名スクミリンゴガイ)の被害対策について講習会を開きました。後日、田をトラクターで耕運し、貝を潰したり冬眠中の貝を寒気に晒すことで死滅させる方法を実践。イネの食害対策に取り組みました。

11/28

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/>

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

JA静岡市生活事業大感謝祭 開催のお知らせ

今年もJAを利用してくださるお客さまに感謝の気持ちを込めて、「生活事業大感謝祭」を開催します。婦人服をはじめ、呉服やメガネなど、各種生活用品が一堂に会します。お楽しみ抽選会も開催! 28日は地震体験車もやってきます。土日は「住まいフェア」も同時開催。「フワフワ」もありお子さまも楽しめます。皆さまのご来場をお待ちしております。

開催日時: 2017年1月27日(金)~29日(日)
 27日/13:00~19:00 28日/10:00~17:00
 29日/10:00~16:00

会場: 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

生活事業大感謝祭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ができます。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場合があります。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。

税務署からのお知らせ

平成28年分の確定申告と納税の期限

◎所得税及び復興特別所得税・贈与税は3月15日(水)まで!
 ◎個人事業者の消費税及び地方消費税は3月31日(金)まで!

振替納付日 ◎所得税及び復興特別所得税は 4月20日(木) / 消費税及び地方消費税は 4月25日(火)

確定申告書は国税庁ホームページで作成できます。

確定申告書

- ◎e-Taxを利用して 1▶添付書類の提出を省略できます。 2▶還付金を早く受け取ることができます。
- ◎印刷して郵送すると大変便利です。

ご確認ください

- ◎申告書には、マイナンバーの記載が必要です!
- ◎本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です!

e-Taxを利用した申告は、美和・足久保・大谷・高松・大里の各支店で実施します。

JA静岡市「総合ポイント会員」・「じまん市ポイント会員」の皆さまへ

ポイント失効期限が到来します。 2012年4月1日~2013年3月31日に付与されたポイントは、2017年3月31日に失効期限が到来します。

重要

- ◎総合ポイント会員様は、じまん市と購買店で ▶1ポイントよりご利用いただけます!!
- ◎じまん市ポイント会員様は、じまん市で ▶1ポイントよりご利用いただけます!!

じまん市・購買店でのお買い物の際、1ポイントを1円に換算し、1ポイントから、レジにて貯まっているポイントでお支払いいただけます。ポイント失効前にぜひ! じまん市・購買店でご利用ください。

失効ポイントの確認方法

- ①じまん市設置のKIOSK端末「ポイント残高のご案内」
- ②各支店窓口 ※しづはたじまん市を除く

◎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。またはJA静岡市ホームページでもご確認ください。



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?!



葵区新聞 すま
花村主万子さん
水耕ネギ

一年を通じて水耕ネギの出荷をしています。気が抜けなくて大変ですが、二人の孫に癒されています。主人と旅を兼ねて音楽LIVEに出かけるのが楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区新聞 繁田悦子さん です。
繁田さんへ一言◎「困った時に助けてくれて、本当に嬉しかったよ!」

葵区郷島
村松紀代子さん
茶・野菜



お茶を主体とした農家ですが茶期が過ぎると野菜づくりに専念します。JA女性部の皆さんから野菜づくりを教えていただき、朝採り野菜をお客さまに喜んでいただけるよう、じまん市へ出荷しています。

私が次に紹介するのは → 葵区下 鈴木スミ子さん です。
鈴木さんへ一言◎「いつも忙しそう卻又ゆっくり逢いたいね」



駿河区小鹿
岡本喜代治さん
露地野菜

「いらっやいませ」の笑顔で始まるじまん市、出荷者の皆さん野菜作りにご教授ありがとうございます。お客さまの「おいしかったよ」を励みに、小規模ながら心と愛を込めて新鮮・うまい野菜作りをやっていきたくと思います。

私が次に紹介するのは → 駿河区小鹿 青島則子さん です。
青島さんへ一言◎「健康で野菜づくりがんばろう!」

葵区瀬名
三浦志子さん
柑橘類・露地野菜



小規模ですが、柑橘類と季節の野菜を栽培しています。1人農業なので、満点の作物はできませんが、好きな農業を楽しんでいます。また、女性部や軽トラ市、地場野菜の会などの活動もあり、日々忙しいです。

私が次に紹介するのは → 葵区平山 鈴木恭子さん です。
鈴木さんへ一言◎「いつも「元気とヤル気」をありがとうございます!」



OASIS 読者めーる

- 時々南部じまん市へ出掛けます。同じ野菜でも生産者により形や大きさが違い、見比べながらどれを買おうか思案したりでき、それもまた新たな発見があります。
〈清水区/女性/43歳〉
- 「旬を食べよう!」はとっても参考になりました。4種類全部作ってみようと思います。家族も喜んでくれそう!
〈葵区/女性/65歳〉
- 鍋の季節です! 新鮮な野菜をたっぷり食べてくださいね。
〈葵区/女性/68歳〉
- 「支店1協同活動」はとても良い活動だと初めて知りました。農家育ちの私は子供の頃の幸福を感じています。子供さん、親子の体験は大きくなって忘れません。TRYと農業の「KURA」に期待しています。利用したいと思いましたが、電話番号なども知りたいです。
〈駿河区/女性/68歳〉
- 皆さまから多数のお問い合わせをいただいた「KURA」のお店情報をお知らせします。
住所: 駿河区大谷1丁目7-14
電話: 0544-237-2067
です。ぜひお出かけください。



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

確定申告
「医療費控除」

平成28年分の所得税の確定申告に取りかかっていることと思います。今回は医療費控除について説明します。

療費控除の対象となります。

控除に該当する医療費

- 1 医者で支払った医療費や分娩費
 ① 人間ドックや定期健康診断、美容整形の費用は該当しません。
 ② 薬局等で購入した医薬品
 ③ 処方箋に医薬品の名称が記載されていないと認められません。メガネや補聴器も原則認められません。
 ④ 領収書に医療費控除の対象金額が記載されています。記載がない場合は施設に対象金額を確認してください。



- 4 通院にかかった交通費
 バス、電車が利用できない場合のタクシー代は認められます。
 ⑤ 自家用車のガソリン代や駐車料金は認められません。
 ⑥ おむつ代
 ⑦ 医師が発行した「おむつ使用証明書」がなければ認められません。
 そのほか医療費については細かく規定されているので、不明な場合はご相談ください。また、領収書の提出が必要なので、箱や袋にまとめておくことをおすすめします。
 平成27年以前の医療費控除の申告をしていない場合や、申告漏れがある場合は「期限後申告」や「更正請求」によって還付を受けることができますので確認してみてください。



この町のわたしの好きなお店

串焼き 魚と旬菜 くしまる

今月は本格的な魚料理と串焼き、洋食やデザートなども楽しめる「くしまる」をご紹介します。店主の望月良助さんが和食を、妹の奈津子さんが洋食を担当しています。おススメは旬の地魚のお刺身などこだわりの串焼き、すべて手作りの手の込んだデザートです。「渡りガニのトマトクリームスパゲッティ」なども人気です。良助さんのこだわりは「心のこもったおもてなしと丁寧に調理すること」です。
お店の場所は、川原通りにあるパロー薬局を西に200mほど入った右側にあります。男性も女性も、お酒を飲まれる方ものまれない方も気軽に寄って楽しめますよ。



リポーター
下川原支店MA(渉外)
大越紫折

★バラエティ豊かなこだわりメニューが自慢!



お店 info

- 駿河区下川原5丁目4-15
- TEL/054-256-2200
- 営業時間/17:00~24:00(23:00/ラストオーダー)
- 定休日/火曜日

▶ 次は東部ブロックです

1. 発芽に必要な3つの要素

- 水分** 土が乾燥していると発芽しにくいので、タネをまくときは水やりを忘れずに!
- 酸素** タネは発芽のために多くの酸素を必要とします。覆土が厚すぎたり、土中の水分が多すぎると発芽が悪くなります。
- 温度** 発芽の最適温度は種類によって異なりますが、多くの野菜は20~30℃くらいです。温度が低いと発芽までに日数がかかり不揃いとなります。適温では短い日数で一気に発芽してきます。
※前ページ(P16)の発芽適温表を参照してください。

2. 光

多くのタネは光にあると発芽が悪くなります。(嫌光性種子)しかし、中には光が当たると発芽が促進されるタネもあります。(好光性種子)

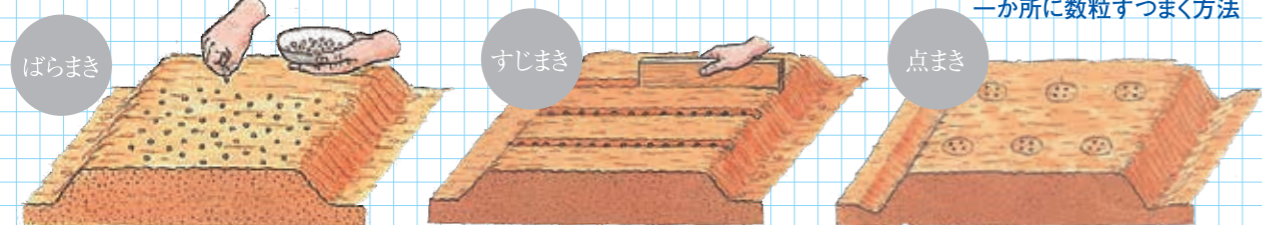
種子の種類	覆土の量	野菜の種類
好光性種子	ごく薄くタネが見え隠れするくらい	シソ、セルリー、インゲン、ニンジンシュンギク、ミツバ、レタス、ゴボウ
嫌光性種子	タネの直径の2~3倍	ダイコン、ネギ、タマネギ、ニラ、カボチャスイカ、トマト、ナス、キュウリ

3. タネのまきかた

- ①事前準備** 石灰はタネまきの2週間前、堆肥・肥料は1週間前までに畑に投入します。畝はできるだけ平らにならし、まき溝も深さが均一になるようにしましょう。
- ②タネまきの方法** 作物の種類により、直まきとポット・トレイまきの2つの方法があります。

◎直まき

- 畝全体に適当な間隔をあけてばらまく方法
- 板や棒で溝を作り一定の間隔でまく方法
- 一定の間隔をあけてくぼみを作り、一か所に数粒ずつまく方法



ばらまき タネまき作業はラクですが不揃いになりやすく、後の管理が大変。タネが丈夫で量が多く、発芽率がよいものに向く

すじまき 間引き、追肥等の作業がしやすい
→ホウレンソウ、葉ネギ、ケイトウなど

点まき 株間が確保でき、タネの節約になるほか、間引き作業が楽。種が大きく株が大きく育つものに向く
→エダマメ、トウモロコシ、ヒマワリなど

◎ポット・トレイまき(育苗)

●畑に直接タネをまかずポリポットやセルトレイにタネをまいて苗を育てる方法です。温度や水の管理がしやすいので、発芽から生育初期に環境の変化に弱い作物はこの方法が有効。生育が揃い欠株も少なくなります。
→ トマト・ナス・キュウリなどの果菜類

③鎮圧

覆土のあとに、土の表面を手などで軽く押さえてタネを安定させる作業のことです。土がしまつてタネと密着するため、かん水や雨でタネが流出しにくくなります。畝の表面が乾きにくくなるほか、地面の水分が上昇する毛細管効果も期待できます。

④かん水(水やり)

タネまきの最後にたっぷりとかん水をします。基本的にこれ以降は発芽までかん水をしません。セルトレイでは土を入れた段階でかん水をしておき、覆土後はかん水しないようにします。

家庭農園

育てるを楽しむ。 ENJOY the HOME GARDEN



【後編】 タネまきのポイント



せっかくまいたタネの芽が出ないのは残念です。発芽からその後の生育へとスムーズに進むために、基本的な種まきの方法を身につけましょう。



直販課 稲垣 大

先月号に引き続き、春のタネまきに備えてまき方について紹介します。タネの発芽には「水分」、「酸素」、「温度」が必要で、このうち一つが欠けても発芽しません。畑にまかれたタネは土に含まれている水分を吸収すると、タネの皮が割れてまず根が出てきます。しかし、酸素が不足すると根は伸びることができません。また、温度が極端に高かったり低かったりしても発芽しません。タネに合った最適な温度と環境でまくことが大切です。

【タネの発芽適温】

温度	野菜の種類
15~20℃	レタス、シュンギク、ミツバ、セルリー、ニラ、ホウレンソウ、シソ
15~25℃	ソラマメ、エンドウ、タマネギ、ネギ
20~30℃	ダイコン、ニンジン、ナス、ゴボウ、トマト、トウガラシ、サヤインゲン、キュウリ、カボチャ、スイカ

※適温でなくても発芽の温度内であれば発芽しますが、日数がかかり不揃いになります。発芽までの日数は早いもので3~4日、標準的には1週間~10日です。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

自然の中でぐくぐくと元気に成長し、
育っています！

葵区千代田 父 小泉泰士さん 母 彩加さん

小泉奈々ちゃん(2歳)



原田鈴乃助くん(1歳)

葵区富沢 父 原田真吾さん 母 真衣さん
祖母 好子さん 曾祖父 順二さん



お手伝い大好き

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

大半を輸入に頼りながらも豊かな食生活を送る一方で、まだ食べられるものを無駄に捨ててしまっている「食品ロス」がかなりの量になります。今回、家庭からの食品ロスを少しでも減らすアイデアとしてアドバイスをくれたのは、じまん市の「○○○○○○」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29年2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。

12月号オアシスクイズの答え▶1支店1協同活動



いつも元気! Q&A

「疲れ目対策について」

FILE>>48

最近、目が疲れ肩もこります。何か
和らげる方法はありませんか？



症状から原因と対策を

疲れ目の症状は、日常誰でもよく経験し徐々に改善しますが、休息
や睡眠をとっても症状が続いたり体に影響を及ぼす、この状態を
『眼精疲労』といいます。

目の
症状

< 眼精疲労の主な症状 >

目の疲れ、かすみ、目の痛み、充血、目が重い、
しょぼしょぼする、涙がでる

からだの
症状

肩こり、倦怠感、頭痛、めまい、
吐き気



< 眼精疲労対策のポイント >

1 病気が隠れていないか？

視力、眼圧、眼底、眼球運動、涙の分泌量などを検査して
病気がないか調べます。風邪や更年期障害、耳や鼻の
病気、虫歯や歯周病など眼の病気以外でもおこります。

2 めがねやコンタクトレンズが合っているか？

めがねの度は年齢や眼の状態によって変わってきます。
使用状況によってめがねを使い分ける必要も出てきます。
よく見えるめがねが良いめがねとは限りません。レンズの度
だけでなく、瞳孔の位置にあっているか、傷がないかなど
定期的にチェックが必要です。

3 環境の整備

室内の明るさ、姿勢、作業時間などを見直してみましょ
う。最近はパソコンなどを使う機会(VDT作業)が増え、こ
れが原因の眼精疲労も増えています。パソコンの位置や
角度も重要です。また、乾燥したり空調が目にあたることで
悪化するドライアイは、眼精疲労の大きな要因です。

4 ストレス発散

適度な運動を心がけることも大切です。VDT作業の多
い人は時間を決めて、意識的に休息を取りましょう。睡眠も
充分とり、まずは目を休めることを心がけて下さい。自分の
趣味を見つけたり、リラックスできる環境を整えましょう。

今すぐ
やってみましょう！

対処法

目の体操 目を上下左右に大きく回します
数回行ったら目を閉じて休めます

つぼマッサージ 目の周りを指で抑え、マッサージします
(眼球を押さえないように注意！)

温める 温かいタオルをまぶたの上に乗せます
(熱くすぎないように)温熱効果のある
アイケア製品を利用しても良いでしょう



JA静岡厚生連静岡厚生病院
眼科医師

佐野佳世子