

オアシス

JA 静岡市
oasis magazine

特集

あなたも仲間に入れます♪

JA女性部って、 どんなグループ?

JA Shizuokashi
Ladies
Division



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

2017 5 Vol.196

オアシス

2017 5 Vol.196

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

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。

こどもの日

材料(2人分)

- ・スナップエンドウ …… 100g
 - ・豚肉 …… 100g
 - ・卵 …… 2個
 - ・酒 …… 大さじ1/2
 - ・醤油 …… 小さじ1
 - ・片栗粉 …… 大さじ1/2
 - ・にんにく …… 1片
 - ・塩 …… ひとつまみ
 - ・牛乳 …… 大さじ1
 - ・マヨネーズ …… 大さじ1
- 【合わせ調味料】
- ・オイスターソース …… 大さじ1/2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・マヨネーズ …… 大さじ1/2



スナップエンドウと
ふんわりたまごの

やみつき炒め

好き嫌いなく何でも食べようね!



つくりかた

- ① スナップエンドウは筋をとり、沸かした湯に塩を入れて2分ほど茹でる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒と醤油を揉みこむ。さらに片栗粉を揉みこむ。
- ③ 塩、牛乳、マヨネーズをよく混ぜ合わせたら、卵を入れて溶きほぐす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の卵を軽く炒め、取り出す。
- ⑤ みじん切りにしたニンニクを④のフライパンを使い油で炒め、②の豚肉を入れて炒める。
- ⑥ ①のスナップエンドウと④の卵を戻し入れて、合わせ調味料を絡める。

ゆですぎず、さやのシャキシャキ感を楽しもう!

スナップエンドウ



スナックエンドウやスナップピースともよばれるスナップエンドウは、1970年代以降に出回り始めた比較的新しい野菜です。豆が熟してもさやが固くならず柔らかいので、さやごと食べられるのが特徴。手軽さとおいしさから、サラダや炒め物などに人気です。保存する場合はビニール袋に入れてから冷蔵庫へ入れ、1〜2日で食べるようにしましょう。冷凍の場合は固めにゆで、重ならないようにビニール袋に並べて冷凍しましょう。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

CONTENTS

	今月の表紙	2
しずおかVIEWS	JA静岡市 黄金みどり & 薬科営農経済センター	3
JA Shizuokashi Ladies Division	あなたも仲間に入れます♪ JA女性部って、 どんなグループ?	4
	Hot NEWS&TOPICS	
	・アスパラガス目揃え会 ・スルガエレガント発売 ・葉ショウガ出荷開始 ・花卉トレンドセミナー ・営農指導員課題研究発表 ・茶ロード里山ハイキング ・グリーンティフォーラム	8
JA YOUTH	青壮年部・女性部アクティブレポート ・味噌作り ・ピザ釜作り ・茶匠後継者塾 今月の*シズ・カレ* / ~魚のさばき方教室~	10
	TRYぞ・農業 「市街化農業 / 菜区上土 小和田真司さん」	11
	JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
	JAだより 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 ~ナス~	16
	健康情報 いつも元気! Q&A 「紫外線対策について」	18
	Good Smile / オアシスクイズ	19
	おべんとうに野菜を ⑤③「スナップエンドウ」	20

特集

ふじのくに山のお茶100選入選茶

こがね
黄金みどり

大川地区諸子沢 佐藤浩光さん茶園:2016年5月撮影

静岡駅から静かな山あいに向って車を走らせること30分、
薬科川の最上流、標高500m付近に“黄金の山”あり



浩光さんのお父さんが
見つけてくれました。
普通のお茶の緑色と
こんなに色が違います!



2017年3月撮影

今月の表紙



平成28年度の
女性部ブロック長の皆さん
⇒詳しくはP4からの
特集をご覧ください。

あなたも仲間に入れます♪

● 加入条件

- ・葵区/駿河区在住
- ・女性(未婚・既婚不問)



どんな人たちがメンバーなの？

20代から80代まで約1,900人の女性部員がいます。葵区・駿河区に住んでいる女性なら誰でも加入でき、未婚・既婚は問いません。JAで活動するだけでなく、全国にいる約60万人の仲間とエゴライフ活動や、有事の時は互いに支援し合う広いネットワークをもっています。

JAをよりどころに集まって食と農、豊かな暮らしをおくるため、自分磨きや交流を通じた仲間づくり、地域貢献など、農家でも農家でない人も皆で気軽に楽しく活動する女性の集まりです。

女性部ってなに？

JA Shizuokashi
Ladies
Division

JA女性部って、どんなグループ？



南部ブロック
漆畑三和子 ブロック長

駅南地区でカルチャークラスを開催中。



しずはたブロック
海野利江子 女性部長

広い地域なので楽しみながら交流できる「お手玉大会」を開催しました。



藁科ブロック
小林芳枝 ブロック長

学校給食用の野菜を採集して出荷中。

女性部活動紹介 1 < 営農 >



新鮮野菜や加工品の販売は食と農の基本。営農グループでは専門家を招いて「安全で質の良い加工品作り」や「売り方のコツ・POPの描き方」などをみんなで勉強しています。



長田ブロック
城塚雅子 ブロック長

納涼祭に農業祭、餅つき大会などで地域を盛り上げます。



美和ブロック
鈴木光代 ブロック長

北は井川がゆー一番広のブロック。農業が盛んで農産加工品も豊富です。



東部ブロック
森田紀子 ブロック長

地域で開く17年以上続くカルチャークラス。



- ◎ 活動拠点は大きく分けて3つ
- 本部・ブロック・支部 (6ブロック24支部あります)
- ◎ 活動内容は
- 1 ブロック・支部独自の活動
旅行やハイキング、野菜栽培の基礎などの勉強会など
 - 2 目的に合わせた活動
・「営農グループ」→ 食農活動
・「助け合いグループ」→ ボランティア活動
・「フレッシュミズ」→ 50歳までの部員が活動
 - 3 カルチャー教室
本部、ブロック、支部すべての教室に参加できます。

どんな活動をしている？

JA静岡市には、部農会や青壮年部、農産物の委員会や部会など、さまざまなグループがあります。その中でも1,900人近くの女性が活動する「女性部」は、JA組織の中で最も元気で輝いているグループの一つ。

女性部は「昔前は「農協婦人部」と呼ばれ、農家の女性たちが農業や暮らしをより良くするために、仲間と一緒に考え実行するグループでした。農業や生活が格段に便利になった現在、名称も「JA女性部」に変わり、農業やカルチャー以外にも農産物の販売や、子供たちや地域住民への食農体験、助け合い活動など幅広く活躍しています。

そしてもう一つ変わったこと、それは「女性ならだれでも、農家以外の方ももちろん加入できる」ようになったことです。

今回の特集では、女性部の幅広い活動を紹介し、興味があったら覗いてみてくださいね。

← 詳しい活動内容は次のページで

JA女性部って、 どんなグループ?



いろんなことに挑戦する
仲間が広がっています!

フレッシュミズ



地域を越えた活動をしている「フレッシュミズ」は料理教室や健康体操、時にはパパも参加してソーセージ作りなど、自分たちの“やりたいこと”を実現しています。仲間を広げるためのネイル教室はちらしを作って地域の女性にも呼び掛けました。バレー大会はフレッシュミズが企画運営し、100人以上が参加します。



JAオトナ女子短大卒業生の
グループ作りも進行中!

旅行



女性部全体で出掛ける旅行は、
宴会も桁違いに盛り上がります。

JAへ提案

女性部はJAにとって重要なグループ。JAの役職員との話し合いの場もあります。



女性部の仲間になる

「以前は婦人部(女性部)に入っていたけどやめたから…」
「静岡市以外から嫁いできたので知り合いが少なく…」
「5〜6人のママ友なんだけど、農家の方に野菜の食べ方とか教わりたくない」
なんて思っている方、やってみよう! 活動があった方は気軽にお問い合わせを! 体験できるものもありますよ。

- まずは自分のため。メリハリのある生活で自分磨き
- 近所だから気軽にカルチャーや活動に参加できる
- 料理や手芸、地域の歴史など、成果を家族にもお裾分けできる
- ブロックや支部活動のほか、本店のカルチャーや催しものにも参加できる
- 会場はJAの施設だから会場費はタダ。カルチャーなどの受講料が安くなる
- 仲間とわいわい交流しながら情報交換やストレス解消になる

女性部に加入すると
こんないいことが!

女性部では楽しく学んで、稼いで、遊んで、ときには地域のためになることをする仲間を募集しています。
一緒に活動してみませんか? 問い合わせ先▶JA静岡市営農課 TEL.054-288-8420/担当 仁科

地域

葵区・駿河区の6ブロックで活躍中

- 農業が盛ん、住宅地や学校が多いなど、地域の実情に合わせて活動をしています
- 『助け合いグループ』がミニデイサービスや施設ボランティアで活躍しています

食

- 『営農グループ』が新鮮で安全・安心な農産物や加工品を作っています
- 地元の農産物や伝統食を消費者に紹介する活動をしています
- 子供たちの成長を支える学校給食へ、野菜を供給したり一緒に野菜を育てたりしています
- 新鮮で安全・安心な農産物や加工品に関心を持つ消費者でもあります

女性部活動紹介 2 <食と農>



しよくフェスタで地産地消・伝統食をPR。特産が詰まったお弁当は消費者も心待ちにしています。



イモ切干しや豆腐、みそ作り、給食用の野菜を育てる出前講座で子供たちの体験のお手伝い。

農

- 農家の女性にとっては本業!栽培講習会などの学習会で所得向上を目指します
- 子ども園や小学校でイモ切干しや豆腐、みそ作りなどを指導しています
- 畑で子供たちや地域住民へ野菜の栽培、収穫体験などを行っています

女性部活動紹介 3 <助け合い>



地域でミニデイサービス、慰問活動、ウエスを回収して介護施設などへ寄贈しています。

女性部活動紹介 4 <カルチャー>



カルチャー発表の場「文化祭」ではフラやリズム体操などを披露。書道、茶道、フラワーアレンジメント、料理、歴史など、22講座45教室を開講しています。

仲間づくり

- 本店・ブロックで開かれる多彩なカルチャー教室で、仲間と気軽に自分磨きをしています
- カルチャー発表会「文化祭」や、話題のスポットへの旅行、バレーボールなどで仲間と楽しく交流しています
- 50歳までの若い世代のグループ『フレッシュミズ』は、料理やスポーツ、自分たちが興味を持ったものなら何でも取り入れ、月1回のペースで活動しています。

提案

- 女性の声をJAへ届けるため、女性部の代表がJAの役員と意見交換する場があります
- 安全・安心・環境にやさしい商品などをJAで取り扱うよう提案する場があります

●花卉トレンドセミナー

花卉委員会が、花卉業界の最新のトレンドや海外事情を紹介するセミナーを開き、生産者など約40人が参加しました。生花販売の(株)パーク・コーポレーションの切花担当マネージャー水野澄人さんとフラワースタイリスト田野崎幸さんが、消費者動向や取り組んできた事例を紹介。また、田野崎さんによるブーケ作りのデモンストレーションが行われました。(3月9日)

消費者感覚を磨く



●アスパラガス目揃え会

アスパラガス生産部会が3月中旬からの市場本格出荷の前に、目揃えと圃場巡回を行いました。生産者やJA職員など20人が参加。職員が調整作業と等級別の出荷規格の説明をした後、南部ブロック管内の畑へ移動し、栽培に関する意見交換などを行いました。出荷は2月20日に始まり、10月頃まで続きます。出荷数量22t、販売金額300万円を予定しています。(2月28日)

高品質維持をめざす



●営農指導員課題研究発表

組合員の農業所得向上とのスキルアップを目的に、営農指導員が1年間取り組んだ研究の成果を発表しました。土壌改良剤の導入試験栽培や、生産性の高い品種のミニトマト栽培などを課題報告。また、今年度は「明日を語ろう、これからの農業・JA」をテーマに論文発表も行われました。研究内容は、各営農経済センターにお問合せください。(3月10日)

今年は論文発表も



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



●茶ロード里山ハイキング

静岡茶発祥の地、葵区足久保地区の茶生産者のグループ足久保山彦会が、口長島周辺を散策する「茶ロード里山ハイキング2017」を行いました。一般公募で参加した16人は、お茶の淹れ方や歴史を学んだり、ジャガイモの植え付けなどを体験しながら約2kmを散策。ルートの中で茶農家が作ったお茶の煎パックを5つ集め、ラッピングしてお土産にしました。(3月12日)

煎パックを集めてお土産に



●スルガエレガント発売

柑橘委員会がじまん市で、特産の「スルガエレガント」の販売を一齐に始めました。春を感じるジュシーでさわやかな甘さとまろやかな香りが特長の甘夏です。JA担当者は「病害虫が少なく、実が大きくて外觀もきれい。適度の雨があったので酸が少なく、食味がよい」と話しました。3月下旬まで新潟、山形などの市場に約220t出荷する予定です。(3月1日)

ジュシーで香りまろやか



●グリーンティーフォーラム

茶業委員会が、グランシップで「グリーンティーフォーラム2017」を開き、生産者など約280人が参加しました。茶業経営の安定と向上、茶産地の存続を目指し、産地機能の維持、地域ブランド力の向上の2項目が採択されました。日本茶輸出促進協議会のオスカル氏による講演「碧い瞳に映る日本茶の魅力 The 静岡本山茶」が行われました。(3月22日)

世界へはばたけ本山茶



●久能葉しょうが出荷開始

久能葉しょうが委員会が、しずおか食セレクションにも認定されている葉ショウガの出荷を始めました。若採りなので柔らかく、しゃきしゃきした食感で辛味も穏やか。茎の付け根の鮮やかな紅色が特徴です。生産者29人が栽培し、関東の市場を中心に500万束の出荷を目指します。じまん市や県内主要スーパーにも並び、8月下旬頃まで味わえます。(3月5日)

爽やかな辛さ味わって





元気ファーマーズ

TRYぎ・農業



お客さまの評価が励みになります。

今月は市街化農業に挑戦する

葵区上土
まさし
小和田真司さん(35)

市街地にある農地で、冬から春にかけてイチゴ10aとブロッコリーやキャベツ、夏から秋にかけてナスやカボチャなどの野菜を10aのほか、米の栽培をして13年目になります。大学卒業後すぐに就農しましたが、小さな頃から両親の背中を見てきたのでためらいは無く、季節を感じながらの農業を楽しんでいます。

主力のイチゴは「章姫」と「おいCベリー」に取り組んでいます。今年度から定植の幅を3cmほど広げてみたところ、昨年より収穫量が増えました。約500本の苗を減らすことができたので、来年も経過を見ながら自分にあった栽培を見つけていきます。

野菜づくりは父に教えてもらいながらの挑戦で難しいこともありますが、収穫がうれしい瞬間です。栽培した農産物は市場出荷と無人販売をし、お客さまが評価してくれることも仕事の励みになっています。

仕事を終えて、3才になる長女と1才の長男と遊ぶのが楽しみで、疲れも癒されます。もう1つの楽しみである毎日の晩酌は、子供が「遊んで!」と寄ってくるので近頃は5分で終わりです……。

市街地での経営は近隣に神経も使いますが、消費者がたくさんいるという強みでもあります。将来は、6次産業化の経営も夢見ています。



主力のイチゴ栽培は順調に収穫量を伸ばしています



味噌作り

シズカレOG



シズ・カレの卒業生3人が参加し、味噌作りを行いました。講師は「元気みそ」を販売する千代田みそ加工グループの部員3人。こうじをほぐして塩と混ぜると、ゆでた豆を手でつぶして混ぜ、25kgを容器に詰めました。各自持って帰ったみその完成は、3~4か月後の7月中旬頃です。

【3月1日】

ピザ窯作り

女性部薫科支部

薫科営農経済センターでピザ窯作りが行われ、女性部を中心に組合員約10人が参加しました。清沢地区の大畑鐘寿さんが指導し、約150個のレンガを使って2日ほどかけて完成させました。キャスター付なので移動もできます。農業祭などのイベントで使う予定です。



【3月10日】

茶匠後継者塾

青壮年部



当JAは、青壮年部員を中心とした茶生産者などに呼び掛け「茶匠後継者塾」を開きました。第1回は約20人が参加。県農林技術研究所茶業研究センター栽培育種科の中野敬之さんを講師に、「秋整枝から1番茶までの枝条管理」について学びました。次回は2番茶後の整枝について学ぶ予定です。

【3月13日】

今月のオトナ女子短大 *シズ・カレ* 2016年度<第6回>

~ 魚のさばき方教室 ~

今月のテーマは「魚のさばき方教室」で、25人が参加し、にぎやかに行われました。静岡おさかなアドバイザーなど4人が講師をつとめ、実際に学生たちがさばいたのは真サバ、真アジ、真イワシの3種類。3枚おろしやひらきのやり方、包丁の使い方を学び、今日のメニューに悩みながら自分でさばいた魚を持ち帰りました。



【3月9日】

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!



静岡市からのお知らせ



農業の6次産業化を応援します!

ふるさと農力チャレンジ事業

「新商品製造のため加工用機械を導入したい」、「新商品パッケージデザインを業者に依頼したい」といった、農業者が加工や販売を行うことで所得向上を目指す取り組みに対し、補助する制度です。

補助の対象者
 静岡市内の農業者、
 農業法人及び
 農業者等の組織する団体

補助対象事業
 ◎新規事業に限ります
 1. 農産物の加工用の機械・器具の導入
 2. 新商品開発に伴うマーケティング調査・講習会等の開催
 3. 農産物の販路拡大等を目的としたイベントの開催・出展 など

補助率と補助上限額
 補助対象経費の2分の1
 上限額20~50万円(事業により異なります)

詳細は下記までお問い合わせください

お問い合わせ
 静岡市役所農業政策課 みかん・園芸・畜産係
 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎6F
 TEL.054-354-2091



3/15 水

組合員教育文化講演会

組合員教育文化講演会がグループランシップで開かれ、組合員など約240人が参加しました。第一部の「知ってほしいJAの役割と歴史」では、懐かしい映像がスクリーンに映され協同組合の歴史などを紹介。第二部の講演では管理栄養士の岩本房子さんが「食と健康」をテーマに講演し、会場の笑いをさそいました。



1支店1協同活動

3/26 日 長田路ウォークラリーを開催



「長田ブロック」

長田ウォークラリー実行委員会が、用宗漁港を発着地とするウォークラリーを開催しました。前夜から続く雨にもかかわらず約150人が参加し、菜の花が咲き誇る小坂の田園地域や花が開き始めた広野の桃畑を歩きました。3か所あるチェックポイントでは、女性部や部農会会員などが甘酒や手打ちそばなどを振る舞い、ゴール地点への配達サービス付の朝市で買い物も楽しみました。他にも旬の筍入りの味噌汁や長田紅茶、「ももちゃん」の長田の桃ジャムを乗せたクラッカーなどの農産物を食べて元気を取り戻し、ゴールをめざしました。

春の農作業安全確認運動実施中!

毎年約350件発生している農作業死亡事故を減少させるため、3月から5月までを農作業安全対策の重点期間としています。農業者一人一人が作業に対する安全意識を持ち、家族や地域の方は事故の未然防止のための「声かけ」をし、農作業事故防止を心がけましょう。

事故



テーマ ● 一人一人の安全意識と周囲からの「声かけ」から始まる農作業の事故防止 期間 ● ~平成29年5月31日迄

平成29年度水稲農作業標準料金表

平成29年4月1日 / JA静岡市耕種委員会

作業名	単位	料金(税込)	備考
荒起こし	10a	¥14,256	11月~2月
		¥16,632	3月以降
崩し再耕	10a	¥11,880	
代かき	10a	¥16,200	
田植	機械植 10a	¥11,880	植付けのみ
苗(箱)	1箱	¥972	培土・粉代を含む
病害虫防除(1回)	10a	¥5,400	薬剤代を除く
刈り取り	コンバイン 10a	¥53,460	刈取・乾燥・粉摺(玄米運搬は含まない)
	バインダー 10a	¥16,200	結束ひも代含む
脱穀	10a	¥14,256	
乾燥	コンバイン 10a	¥26,676	コンバインによる刈取粉
	仕上げ乾燥 10a	¥5,400	玄米水分概ね18%未満とする(18%以上の場合は割増)
粉摺	60kg	¥1,188	乾燥よく収穫した粉
玄米運搬	10a	¥2,160	

◎その他詳しい情報は、当JAホームページ「営農情報」をご覧ください。

平成29年度 農業近代化資金受付日程表

農業近代化資金は、農業者の方が農業経営の改善や経営規模の拡大等を行うために必要な資金を融通する制度資金です。

回次	事業着手期間	貸付実行可能日	審査会日	審査資料受付期限
3	H29. 7. 3 ~ H29. 7. 27	H29. 7. 3	H29. 5. 19	H29. 4. 25
4	H29. 7. 28 ~ H29. 8. 24	H29. 7. 28		
5	H29. 8. 25 ~ H29. 9. 28	H29. 8. 25	H29. 7. 20	H29. 6. 28
6	H29. 9. 29 ~ H29. 10. 26	H29. 9. 29		
7	H29. 10. 27 ~ H29. 11. 26	H29. 10. 27	H29. 9. 21	H29. 8. 30
8	H29. 11. 27 ~ H30. 1. 4	H29. 11. 27		
9	H30. 1. 5 ~ H30. 1. 25	H30. 1. 5	H29. 11. 20	H29. 10. 30
10	H30. 1. 26 ~ H30. 2. 22	H30. 1. 26		
11	H30. 2. 23 ~ H30. 3. 29	H30. 2. 23	H30. 1. 22	H29. 12. 22
12	H29. 3. 30 ~	H30. 3. 30		

※「JAバンク静岡保証料助成」の対象資金です。※償還日は、毎月1日~25日の間に設定されます。

◎お申し込みの相談については、各営農経済センター・各支店にお問い合わせください。





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?!



駿河区小鹿
前島美智子さん
柑橘類・野菜・ジャム

ミカンの季節は、真っ白な富士山と南アルプスの山々を眺め美しい夕陽に感激して一日が終わります。

じまん市では野菜作りの悩み事を指導員や会員の皆様に教えていただき、お客様とはレシピの話をするのも楽しいひとときです。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区小鹿 **青島 功さん** です。
青島さんへ一言◎「お花作り教えてくださいね」

葵区北沼上
細澤久恵さん
茶・花木



日曜日の朝市で主に茶と花木を出荷しています。孫の子守と茶の仕事、時々JA加工場の味噌づくりと忙しい毎日。毎週の朝市は、女性部の皆さんと交流できる大切な時間です。30分余ですが、1週間の始まりの楽しい時間です。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区沓谷 **井上益巳さん** です。
井上さんへ一言◎「女性部の役員、フツツカ者ですが宜しく」



葵区松富
朝比奈秀子さん
野菜

女性部しづはた支部ハワイアンサークルに入部しています。市のシニアサポーター事業に登録し、サークルの皆さんで高齢者介護施設に慰問に伺い、大変喜んでいただいています。「また来てね」がうれしい!

私が次に紹介するのは ➡ 葵区新伝馬 **海野不仁子さん** です。
海野さんへ一言◎「これからもボランティア、頑張らしましょうね!」

葵区北安東
青島清子さん
イチゴ



「宝交」から「紅ほっぺ」、土耕から高設へと数種類の苺栽培に50年近く携わってきました。去年11月には、長男夫婦に女児が生まれ、最近では孫中心の嬉しい毎日を送っています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区瀬名 **中川由起子さん** です。
中川さんへ一言◎「笑顔の素敵な中川さん、若いパワーをくださいあ〜い!」



OASIS 読者めーる

情報誌オアシス初めて読みました。健康の基本は「食べる」といふいろいろな野菜の栄養分など、知らないことも多いので、知識を得たいです。
〈葵区/女性/60歳〉

RE: 特集掲載の農クイズには、多くの方から、挑戦したけど難しい! 知らなかったとおたよりをいただきました。掲載にあたり広報課でもチャレンジしましたが、全問正解者はないとゼロ。知ってるようで知らない農業農産物のこと、職員も日々勉強しながら、お伝えしていきます。

地元静岡に居ながら、結構むずかしく、まだまだ知らないことが多いと実感しました。
〈駿河区/女性/52歳〉

農クイズ半分しか当たっていませんでした。何となく知っているつもりだったのに残念。勉強します。大好きな野菜を食べる為。
〈葵区/女性/65歳〉



Eメールでのおたよりはこちらまで 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

遺言について 後編

今回は、遺言が相続について大変強い効力をもって利用されている「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」のメリットとデメリットについて解説します。

自筆証書遺言とは、遺言者が遺言書の全文・日付・氏名を自署して印を押す方式の遺言書です。メリットは費用をかけるに簡単にすぐ作成できることです。デメリットは①一般の人が作成すると方式を間違えたり文言の趣旨が不明となること②無効になることがある③偽造などを理由に有効性を争われやすい④紛失の恐れがある⑤亡くなった後家庭裁判所の検認の手続が必要などです。

まず押さえておきたいのは、「遺言は民法に定められた方式で行わなければ効力がない」ということです。ですから、必ず法定の方式で行う必要があります。方式は普通の方式が3種類、特別の方式(危急の時など)が4種類あり、最も利用されているのが自筆証書遺言と公正証書遺言です。なお、遺言は方式の種類にかかわらず、日付の新しい遺言の内容が優先しますので、例えば公正証書遺言を後の自筆証書遺言で取り消すことができます。

公正証書遺言は、公証人が遺言者から遺言内容を確認して公正証書を作成する遺言です。原則は公証人役場で作成しますが、病中等で外出できないときは公証人に出張していただくこともできます。メリットは①公証人が証明するので遺言の有効性が争われにくい②公証人が遺言条項を整えてくれる③公証人役場が証書原本を保管するので



弁護士 山本正幸

私は、なるべく公正証書遺言を作成するようにお勧めしています。なぜなら遺言の有効性を争われることが殆どなくなり、また、事項打合わせや予約が必要ですので、それまでに万の恐れがあればと作りあえず自筆証書遺言を作成しておいてもよいでしょう。

紛失の恐れがないなどです。デメリットは①費用がかかる②事前打合わせや予約をしなければならないなどです。

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

精進料理 とどろき(全福寺)

女性部員から「行こう」と声上がる精進料理が味わえる「とどろき」を紹介します。義敬(ぎけい)さんは、元々京都妙心寺の御用達のお店で修業を積んだ料理人だったそうですが、出家して仏教の道に入った全福寺のお坊さんです。そもそも精進料理とは何ですかと聞いたところ、「精進とは仏教では努力ということ。料理でも積み重ねることを大切にしている、1つ1つの食材を活かして大事に使っています」とのことでした。その言葉通り一皿一皿がとても丁寧に作られていて、季節を感じる見た目にもこだわりが感じられます。昆布を蕎麦のようにしたものなど、ちょっと変わったお料理があったりして、驚きもありますよ。

★季節の旬の味がおススメ。5月はタケノコが味わえます!



お店info

●静岡市葵区渡4番地 ●TEL/054-298-2136
●営業時間/11:00~14:00 ●定休日/不定休

※要予約(2人~)です。人数や日時などお問合せください。

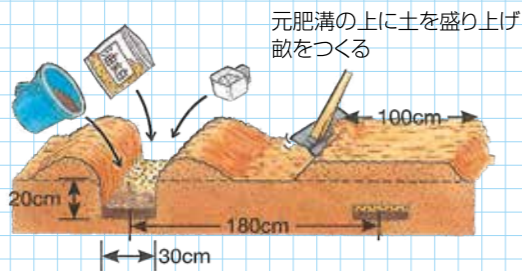


リポーター
薬科営農経済センター
(女性部担当)
平野友香子



1 畑の準備

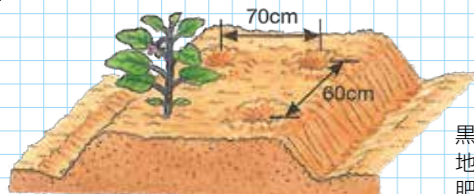
- <1株当たり>
- 堆肥/3~4握り
- 油粕/大さじ3杯
- 化成肥料/大さじ1杯



元肥溝の上に土を盛り上げ畝をつくる

2 植えつけ

晴天の暖かい日を選んで畑に植える

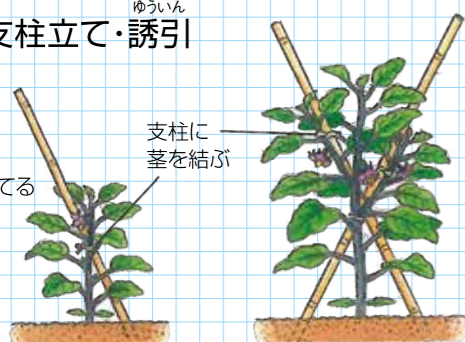


黒色ポリフィルムをマルチすると、地温上昇、保湿、除草に有効。肥料の流亡も防げる

3 支柱立て・誘引

支柱を斜めに立てる

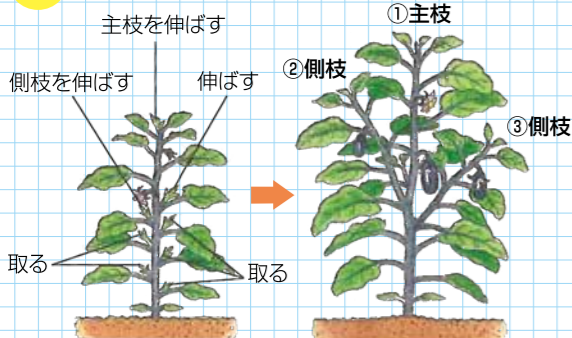
支柱に茎を結び



草丈が30~40cmに伸びたころ、交差させてもう1本立てる

4 整枝

◎3本整枝の仕上がり図



1番花のすぐ下と、その下にある勢いのよい側枝を伸ばす

葉が込み合ってきたら、老葉は摘除して通風をよくし、果実に日が当たらないことのないようにする

5 追肥

第1回追肥

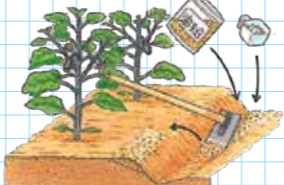
- <1株当たり>
- 化成肥料/大さじ1杯



株元から約10cm離れたところに点々と。マルチのあるときは指先で穴をあけて施す

第2回以降の追肥

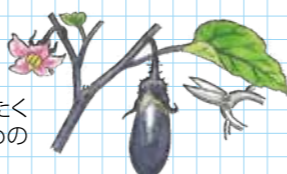
- <1株当たり>
- 油粕/大さじ2杯
- 化成肥料/大さじ2杯



15~20日に1回、栄養状態を見ながら与える

6 収穫

開花後15~20日くらい。大きくなったらはさみで切り取る。一度にたくさん収穫できるような場合、小さめの果実でとり、株の負担を軽くする



◎更新剪定をして秋まで楽しむ (実施時期: 7月下旬ごろ)



切り戻し前より疲れしてきたら枝を大きく切り戻し、肥料を与えて勢いを回復し、秋なすどりをねらう

- <1株当たり>
- 完熟堆肥/3握り
- 化成肥料/大さじ2杯

株の周囲を鍬またはスコップで深く耕しながら肥料を施す

●順調な育ち

花の上方に数枚の葉がついている



◎雄しべよりも雌しべのほうが長い

●栄養不良の育ち

花が先端のほうについている



●不良花(短花柱花)

色が薄い

◎葯に囲まれて短い花柱がある。雄しべよりも雌しべのほうが短い

ナスの栽培カレンダー
【露地栽培の場合】

種まき	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植えつけ												
収穫												
更新剪定												

※この他にも「トンネル栽培」「露地抑制栽培」があります。

家庭農園

育てるを楽しむ。

ENJOY the HOME GARDEN



ナス

育てやすく用途が広い
重宝な野菜



★栄養
栄養が少ないと思われるがちなナスですが、皮にはポリフェノールの一種「アントシアニン」が豊富。体のさびを防ぐ抗酸化作用があるといわれています。

★調理のポイント
ナスは切り口があくで変色するので水に浸けますが、油で揚げたり炒めるときは、あくの成分が甘み変わるので水に浸けずに調理します。色も鮮やかに仕上がります。

ナスは、果菜類のなかでは育てやすいので家庭菜園向き。食べ方も焼いて、煮て、揚げて、漬けて、生食にも向く使い勝手の良い重宝な野菜です。

苗は購入時、小鉢の場合が多いので4~4.5号鉢に植え替えてしっかりと苗に育てます。葉が厚くて色が濃く、茎が太くて1番花が咲き始めている状態に仕上げましょう。元肥や追肥は入念に行い、夏越しに耐える健全な根を深く伸ばすようにします。管理が良ければ7月下旬に更新剪定をし、秋まで楽しめます。



アブラムシ、オオニジュウヤホシテントウ、ダニ類などがつきやすい。葉色に注意して発生初期に、葉の表裏に入念に薬剤を散布する。

- 有効な農薬
- 害虫
- ◎アブラムシ
 - ◎スタークル顆粒水溶剤
 - ◎コルト顆粒水和剤
 - ◎ハスモンヨトウ
 - ◎フェニックス顆粒水和剤
 - ◎プレオフロアブル

★病害虫の防除
ナスは枝の先端にアブラムシが付きやすく、梅雨明けの高温、乾燥によって多発するので、場合によっては繰り返し薬剤散布が必要。また、8月下旬から10月にかけて、ヨトウなどの食害にも注意しましょう。幼虫が大きくなつてからは薬剤の効果が低くなるので早めの防除が重要です。

グッド
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区南沼上 祖父 濁澤秋道さん 祖母 豊子さん

濁澤結有くん(左:3歳) 翔有くん(右:1歳)



甘えん坊の海 優しい空 良く寝る太陽
仲良し3兄弟!



葵区大原 祖父 佐藤勝彦さん 祖母 里美さん

佐藤空ちゃん(左:3歳) 海くん(右:4歳)
太陽くん(中央:2か月)

のりもの大好き兄弟です



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

駿河区・葵区にお住いの女性なら誰でも参加できる、JA静岡市女性部。カルチャー教室などの自分磨きだけでなく、地域で活躍したり、食と農の知識を深め指導をするなど、幅広く楽しく活動しています。なかでも、地域を越えて活動し、バルーンバレー大会の企画運営など自分たちの“やりたいこと”を実現するグループはなんでしょう?

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QUOカード500円分を進呈します。



応募締切 平成29年5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。

3月号オアシスクイズの答え▶水の管理



いつも元気! Q&A

「紫外線対策について」

FILE>>51

紫外線が強くなる季節になってきました。日焼け止めはどんなものを選んだらよいでしょうか?

A

日常生活やアウトドアなど、紫外線の強さによって日焼け止めを選び、正しく使しましょう。

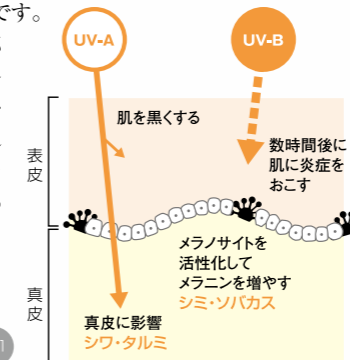
紫外線とは...

紫外線(UV)は太陽光の約6%を占め、波長の長さによってA波、B波、C波に分けられます。オゾン層を通過して地上に到達するのは長波長紫外線(UVA)と中波長紫外線(UVB)です。

紫外線の肌への影響

UVAは皮膚のやや深い部分まで到達し、色素沈着を起こします。また、慢性的に浴び続けるとシワやたるみなど皮膚の老化を引き起こす原因となります。雲やガラスを通り抜けるため、曇りの日や室内でも対策が必要です。

UVBは皮膚の浅い部分までしか到達せず、浴びた直後から肌が赤くなる炎症(日焼け)を起こします。また、シミやソバカス、肌の乾燥や発癌の原因となります。



紫外線対策

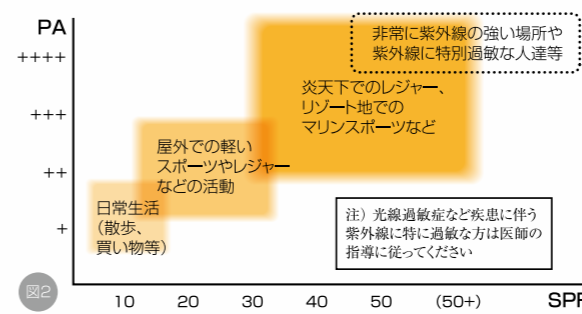
- ① 紫外線の強い時間帯(午前10時から午後2時)は外出を避ける
- ② 屋外ではなるべく日陰で過ごす
- ③ 日傘をさし、帽子をかぶる
- ④ 長袖や襟付きの服を着る
- ⑤ サングラスで目を守る
- ⑥ 日焼け止めに上手に活用する



日焼け止めの効果

日焼け止めは、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤から構成されています。吸収剤はいったん紫外線を吸収し、熱エネルギーに変えて放出(光化学反応)するため、かぶれの原因となることがあります。散乱剤は紫外線を散乱、反射させて防御します。肌が過敏な方にはできるだけ配合成分が少なく、散乱剤(酸化チタン、酸化亜鉛)のみで作られたものをおすすめします。

生活シーンに合わせた紫外線防止用品の選び方



◎アウトドアではSPF30以上、日常生活ではSPF15以上のものが推奨されています。また、日焼け止めは正しい量(顔には7mmパール粒2個分)を2~3時間ごとに塗りなおすようにしましょう。



JA静岡厚生連
静岡厚生病院
皮膚科医師
岩崎加代子

図1・2:日本化粧品工業連合会 ホームページより出典