

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

特集 わたしたちの **MUST**  
組合員と役職員がともに  
取り組む3か年計画 **~やるべきこと~**

JA 静岡市 長田じまん市  
**祝 開店 9周年祭**  
ファーマーズマーケット



2017 8 Vol.199

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

オアシス

2017 8

Vol.199

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. 054-288-8411 (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。

### 夏野菜たっぷりのカレーにもぴったり! トウモロコシの炊き込みご飯



野菜を食べて暑さしずめよう

つくりかた

材料(4人分)

- ・トウモロコシ…1本
- ・米……………2合
- ・塩……………小さじ1弱
- ・バター……………20g

- ① 米をといで通常通りの水加減で浸水させる。
- ② トウモロコシは、半分に切って実を包丁でこそげるようにしてはせず。
- ③ ①に塩と②のトウモロコシを入れて混ぜ、その上に芯の部分もつけて炊く。炊いたら芯を取り出し、バターを入れて混ぜる。

- ★ トウモロコシの芯からも旨味が出るので一緒に炊いてください。
- ★ カボチャやナス、シシトウなどを素揚げして夏野菜カレーのライスにすると彩りが良いです。



主食にもなるヘルシーなエネルギー源

## トウモロコシ

トウモロコシは、メキシコから南アメリカ北部が原産。世界三大穀物のひとつで、ビタミンB1・B2やカルシウム、食物繊維などが豊富なうえ、エネルギー源として主食にもなります。熟すにつれてヒゲの色が濃くなるので、選ぶときはずっしり重みがあり、ヒゲが濃い茶色でふさふさのものを。ちなみにこのヒゲ、一つひとつの実から伸びているものです。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



美ゆ〜ず  
しずおか VIEWS  
52 Ohama swimming pool & park

# 大浜公園プール

夏季限定オープン！市民がお待ちかね“大浜プール”の季節がやって来た

静岡市営の大浜プールは、毎年大勢の家族連れなどで賑わいます。  
25mと50mプールのほか流水プール、噴水プール、幼児プールがありいずれも無料。  
併設のウォータースライダーは、子供たちに大人気です。

駿河区西島1380



## INFORMATION

- 期 間 7月15日(土)～8月31日(木)
- 時 間 9:30～18:00(保護者の付き添わない中学生以下は17:00まで)
- 入 場 料 無料  
※ウォータースライダーは大人220円・子供150円

【お知らせ】  
公園には駐車場がありませんので、公共交通機関、近隣の有料駐車場をご利用ください。



最寄りのJA静岡市 本店人事課

## C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS JA静岡市 大浜公園プール&本店人事課	3
わたしたちのMUST ～やるべきこと～ 組合員と役職員がとにも取り組む3か年計画	4
Hot NEWS&TOPICS ・アスパラガス目揃え会 ・じまん市衛生講習会 ・耕作放棄地対策 ・長田じまん市9周年 ・お田植祭 ・玉川一番茶品評会 ・旬穫祭in葵スクエアに出店	8
青壮年部・女性部アクティフレポート ・園児がはじめてのウメとり体験・サツマイモつる挿し・ラテアートに挑戦 今月の*シズ・カレ*/～AED講習～	10
TRYぞ・農業 「茶/葵区内匠 小杉佳輝さん」	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 ～プチヴェール～	16
健康情報 いつも元気!Q&A 「更年期障害について」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
おべんとうに野菜を 56 「トウモロコシ」	20

特集

## 今月の表紙

家の前の鉢植え野菜に興味津々。初めてピーマンの苗を植えました。「仲間が増えたね。大きくなるかな?いつ採れる?」楽しみ♪



葵区平和  
こうき  
堀川咲希くん(4歳)  
祖母 圭子さん



## 10年後の将来像(平成23年度制定)

### 農業

農業所得の向上が図られ、生産者が自信と誇りを持って、生き生きと農業を営んでいる

### 地域・暮らし

地域住民を巻き込んだ支店単位の地域ならではの活動を展開することによって、JAファンがたくさんできている

### JA経営

**【組合員】**組合員ひとりひとりに、自らのJAとしての意識が醸成され、協働活動に積極的に参加・参画している

**【役員】**夢やビジョンが語られ、強いリーダーシップが発揮され、組合員からの負託に応える経営ができている

**【職員】**夢と誇りを持って、積極的に行動し、「ありがとう」という感謝の声が実感できている

+

## 自己改革実践計画(平成27年度)

- ◎理事課題別検討会(農地基盤整備・農産物被害対策・マーケティング・組織経営基盤強化)部会設立
- ◎農業振興支援策の設立(農業チャレンジ支援事業)

↓

担い手農家・生産部会との面談や支店運営委員会・ふれあい座談会などで意見を聴取

↓

### 基本目標の取り組み

- 1 組合員の農業所得の向上
- 2 暮らしの豊かさの実現
- 3 JAの健全な経営と運営

↓

### 5つの重点目標 & 18項目の施策

↓

### 7つの最重点項目

◎現状(組合員・JAを取り巻く情勢)

- 正組合員数・戸数の減少
- 生産部会会員・青壮年部・女性部・部農会員数の減少
- 農家組合員の高齢化・後継者(担い手)の不足
- 耕作放棄地の増加 など

1. 生産部会の機能発揮による農業経営の向上と農業融資を活用した経営改善支援
2. 販売力強化による生産量の拡大およびじまん市の販売強化
3. 生産資材の価格引き下げ
4. 担い手と新規就農者の育成支援
5. 財産と農業を次代へつなぐ相続相談の強化
6. 支店運営委員会の機能強化と活性化
7. JA静岡市組合員大学の開講による協同組合運動のリーダーの育成

最重点  
7項目

わたしたちの  
MUST

~やるべきこと~



## 組合員と役職員がともに取り組む3か年計画



2017年6月23日、駿河区グランシップ中ホールで「第26回JA静岡市通常総代会」が開かれ、12の議案が上程され承認を受けました。中でも第2号議案は、今後3年間でやるべき「JA静岡市3か年計画の設定について」です。

計画は、「ともに拓こう、協同が輝く時代」をテーマに、担い手農家・生産部会との個人面談をはじめ、支店運営委員会やふれあい座談会を開き、いただいた意見・要望をもとに策定しました。

これまでの3か年計画と違うのは、計画の策定、実践、評価のいずれも、役職員中心の内容から「組合員と役職員がともに取り組む」としたことです。

組合員と役員がともに取り組む3か年計画

7

1 生産部会の機能発揮による農業経営の向上と農業融資を活用した経営改善支援

●生産部会の強化、部会員の農業経営力の向上を図り、農業振興を行います。生産部会の強化では、部会員と部会の現状を分析・把握し、部会員同士や生産部会、JAとの話し合いを基本に将来に向けた計画の策定と実践に取り組めます。

●地域の農業を支える担い手および農業法人に対して、JAの営農部門と金融部門が連携して農業経営の指導と農業融資相談を同時にできるよう、JAが農業メインバンクとしての機能を発揮します。



2 販売力強化による生産量の拡大 およびしまん市の販売強化

●販売部門と営農指導部門が連携を強化し、生産指導および販売に一体的



3 生産資材の価格引き下げ

●農業所得向上に向け、購買品の取扱品目の集約と一括発注、予約率向上予約定着化を図り、生産資材価格の引き下げを行います。



公式ホームページのバナーエリア

4 担い手と新規就農者の育成支援

●担い手の育成支援では、農業後継者塾を開設し、担い手と就農者の育成を図り、生産部会の強化および地域農業の産地維持に取り組めます。また、行政と連携し認定農業者・担い手農業者との関係を強化することで、JAとの信頼関係を築きます。

●新規就農者の育成支援では、就農を促進するために、営農講座の定期開催や指導員による巡回と面談、経営資源に対する支援を行います。また、生産部会と連携しながら、新規就農者への技術の指導を行います。



6 支店運営委員会の機能強化と活性化

●支店運営委員会の位置づけを、理事会などの本店で開催された会議内容や、業務進捗状況を組合員に伝える場とします。支店の活動や意見・要望を本店に伝える、双方向の伝達が可能な会議体として構築します。また、支店運営委員会の構成員や開催方法などを見直します。



5 財産と農業を次代へつなぐ相続相談の強化

●組合員が相続発生時に困ることのないよう、事前相談から始まる相続相談体制づくりに取り組めます。そのために、JAの支店窓口から本店統括部署まで、連携した事業横断的な体制を構築し、サポートします。



7 JA静岡市組合員大学の開講による協同組合運動のリーダーの育成

●組合員を対象に「JA静岡市組合員大学」を開講し、協同組合の目的役割などの教育研修を通じて、協同組合運動のリーダーを育成します。

3か年計画の実践にむけて

「JAがあつてよかった」と

言っていたために

今回の3か年計画の策定では、今まで以上に組合員の声を聴くとともに、前3か年の総括から残された課題を加えました。また、JAの自己改革が根底にあるのがもう1つの特徴です。

新3か年計画では、営農指導+金融、営農指導+販売、さらに相続対策においては部署間に横串を通すなど、部署間の連携を強化した事業展開をしていきます。

また、7項目に絞り込んだ最重要項目では、農業所得の向上、担い手の育成、組合運営の活性化とあわせ、「組合員大学」の創設を掲げました。今回の農協法改正により農協の目的条項が歪められてしまいましたが、JA活動の中に「協同組合とは」をしっかり位置付けていきたいと思えます。

計画は「実践」が伴わなければ机上論です。「あつてよかった」と言っていたために、着実に3か年計画を進めていきます。



静岡市農業協同組合 代表理事組合長 青山吉和

●長田じまん市9周年

長田じまん市が開店9周年祭を開きました。福地勝久出荷委員長は、これまで支えてくれたお客さまへの感謝と今後も利用者満足に努める気持ちを述べました。イベントでは、旬の「長田の桃」の販売コーナーや子どもピーマンの栽培教室などが行われ、大勢の来店客で賑わいました。また、静岡済生会病院では出張じまん市が開かれました。  
(6月10日)

お客さまに満足を



収穫を楽しみに

●お田植祭

葵区大原にある護国神社の神饌田で、お田植祭が開かれました。関係者約60人が見守る中で神事が執り行われ、中薬科子ども園の園児15人が早乙女姿で丁寧に「イセヒカリ」の苗を植えました。5aの神饌田は地元組合員望月輝男さんが提供して今年で4年目になります。稲は10月の抜穂祭で収穫され、伊勢神宮に奉納されます。(6月14日)

●玉川一番茶品評会

玉川茶業委員会が、お茶の外観・香気などを審査する品評会を開きました。玉川のお茶は、香気が良く甘いため市場でも高い評価を得ています。地区では自分で製茶を行う自園自製農家が60件以上あり、茶の生産技術の向上を目的に開いています。審査講習では、山間地らしい形状のある品質重視のお茶が揃ったとの事です。16日には大沢地区でも開かれました。(6月13・16日)

優等に内野了一さん



地元の旬を味わって

●旬穫祭in葵スクエアに出店

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」が呉服町で開かれ、長田桃生産委員会、長田唐芋部会、久能葉しょうが委員会、南部じまん市の4ブースが出店しました。会場には約2,500人が来場し、「長田の桃」や「久能葉しょうが」などの季節の食材や、長田唐芋の「とうまるくんコロッケ」など地元の食を試食PRしながら販売しました。(6月16日)

●アスパラガス目揃え会

アスパラガス生産部会が、夏芽の本格的な出荷を前に目揃え会を行いました。2017年産の出荷は2月中旬から始まり、夏芽の出荷は6月中旬から。夏芽は成長が早いので、朝夕2度収穫することもあります。三浦敬夫部長は「栽培を始めて4年経つので、圃場巡回や情報交換などを行い、部会としての栽培基準を確立していきたい」と話しました。  
(6月2日)

夏芽の出荷スタート



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

●じまん市衛生講習会

じまん市の出荷者や女性部加工部を対象に、じまん市衛生講習会が開かれ、305人が出席しました。講習会では、静岡市保健所や静岡厚生連の管理栄養士などが、気温の上がる季節を前に、食中毒の種類や予防などについて話しました。安全・安心な農産物・加工品の販売のため、講習会は毎年行われています。  
(6月5日)

食の安全・安心のために



行政と連携して解消を

●耕作放棄地対策

耕作放棄地の解消を目的に、当JAが耕作放棄地対策委員会を開きました。中部農林事務所、静岡市農業委員会、中央会などが参加し、各営農経済センターが現状を報告しました。放棄地そのものを増やさない取り組みや補助事業の活用、有害鳥獣被害対策事業と一体となった取り組みをすすめ、今年度は美和・薬科地区を中心に1ha解消を目指します。(6月6日)



最高の日本茶を広めたい  
さらなる高みを目指して！

今月はお茶に挑戦する

葵区内匠  
小杉佳輝さん(32)

就農4年目になりました。営農指導員時代に得た知識と現場の作業とのギャップに悪戦苦闘しながらも、年間の管理をまわせるようになってきました。

茶畑は2.5ha程ありますが、そのほとんどが傾斜地で、大半を手で摘んでいます。人件費や製造コスト、茶業情勢を考えると決して利益率が良いとは言えません。

しかし、山間地のお茶が勝負するところはやはり品質です。飲んでくれる人が笑顔になる姿を想い「手でしかできない仕事」にこだわりを持ち、一切妥協せず行っています。

また、恩師でもある伯父がいつも言っていたのは、「1つの畑で一番茶は1回しか作れない、10年やってもたった10回だ。だから去年よりも今年、今年よりも来年はもっと美味しいお茶を作るうな」これが常により良いものを作ろうという自分のお茶作りの基となっています。

最近では自作の簡易小屋でシイタケを栽培したり、切花用のサクラを定植したり色々なことにも取り組んでいます。まだまだ覚えること、やりたいことは沢山ありますが、これからも一生懸命頑張っていきたいです。

茶

野崎指導員に  
茶樹新植の相談



シイ  
タケ

自分の山から切り出した  
コナラで栽培に挑戦!



園児がはじめてのウメとり体験 女性部梅ヶ島支部



梅ヶ島婦人会梅園で、梅ヶ島子ども園の園児6人がウメの収穫を体験しました。部員が子供たちの手が届くところまで枝を下ろすと、大きなウメを一つずつもぎとり、432kgを収穫。ウメは選別機にかけられ、大きさの違う穴から落ちる様子に子供たちは興味津々でした。園ではウメジュースで味わう予定です。

【6月16日】

サツマイモつる挿し 青壮年部東部ブロック

東部ブロック食育事業班は、常葉幼稚園の園児60人を招いてサツマイモのつる挿し作業を行いました。部員たちが準備した畑に、園児たちは1本ずつ苗を手にとり丁寧に植え付けました。最後に「おいしいおイモにな〜れ」と全員で声をかけ、秋の収穫を待ちます。また、あさはた管内の事業所の職員も1支店1協同活動として参加しています。

【6月16日】



ラテアートに挑戦 女性部南部ブロック



ヤングママ会員が、清水区の珈琲店でラテアートの体験をしました。徳永裕人さんを講師に、マシンでクリーム状にしたミルクをコーヒーに注ぎ、アート用ピックを使ってネコやハートなどを描いていきました。参加者は「ミルクを注ぐのが難しかったけどコツがわかった。家族や友人に作ってあげたい」と話しました。

【6月26日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ・カレ\* 2016年度〈第9回〉

～ AED講習 ～

今回のテーマは「心肺蘇生法・AED研修」。12人が参加し、講師は静岡厚生病院の看護師などが務めました。救急蘇生法の手順を聞いたあと、周囲の人と協力して、訓練用のAEDを使ったり胸骨圧迫を行いながら手当の流れを学びました。実践では「心臓マッサージは思ったより力が必要で大変」と話しました。

【6月8日】





## ふれあい♪夏っ得フェア2017 開催

婦人服やメガネ、農作業着や生活用品などの販売、抽選会もあります!

6日回はツインメッセ南館でフェア同時開催! 10:00~16:00

太陽光発電やマッサージチェア、家具などの展示販売、起震車体験やスタンプラリーなどお子さま向けのイベントもご用意。

◎本店 ⇨ ツインメッセ間でシャトルバスを運行します

2017年 8月5日(土)・6日(日)

5日/9:00~18:00 6日/9:00~16:00

JA静岡市本店 特設会場

JA静岡市 購買推進課  
TEL.054-288-8448

主催:JA静岡市 協賛:購買利用研究会・JA静岡市女性部 後援:JA静岡経済連・JA静岡市提携業者

## マダニに注意! ダニからの感染症で死亡者も



マダニは体長2~8mmの大型のダニで、山林や草むらなどに潜み、人や動物の体温に反応して皮膚に吸着し、吸血します。吸着しているマダニを無理に引っ張ると、口器(牙)が皮膚内に残ってしまいます。また、マダニに咬まれその後感染症にかかることがあり、今年も感染症による死亡者も出ています。管内でも被害が出ているので、農作業時などには肌の露出を避け、虫よけスプレーを使用するなどの対策をしましょう。



マダニに咬まれたら、感染症を疑って医療機関の受診をおすすめします。

## 宮農課から「農業者年金制度」のお知らせ

### 「農業者年金」に加入して 安心して豊かな老後を

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。

### 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。

※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。

→月額約10万円不足!

女性農業者の長い老後をしっかりとサポートします!

国民年金の不足分をしっかりとカバーします!



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/ ▶



## 静岡市からのお知らせ

### 平成29年度 第1回「農業経営講座」参加者募集

開催日時:平成29年9月6日(水) 14:00~16:30 会費:無料

会場:清水庁舎3階 ふれあいホール 対象者:農業者、農業経営に興味のある人

内容:「新農政時代における経営者の心得」

講師:(有)高橋水耕 代表取締役会長 高橋章夫氏

申込方法

平成29年8月31日(木)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

### 品評会結果

(敬称略)

◎玉川地区二番茶品評会  
審査日:6月13日/出品点数:19点(品種:ヤマキタ)/審査項目:外観、香気、水色、滋味  
優等:内野了(大沢)  
1等:望月健斗(中沢)  
2等:内野不二夫(大沢)  
3等:内野昌樹(大沢)

◎大沢地区二番茶品評会  
審査日:6月15日  
優等:内野了  
1等:内野昌樹  
2等:内野不二夫  
3等:白鳥克文

◎静岡県桃果実品評会  
審査日:6月20日/出品点数:48点/審査項目:外観、食味、糖度など  
金賞:池ヶ谷仁三郎(用宗)  
銀賞1席:小柳安弘(石部)

2席:小柳久雄(石部)  
3席:杉山市郎(広野)  
4席:池ヶ谷きせ(用宗)  
銅賞:永島絹枝(広野)、杉山一雄(広野)、村松すみ江(広野)、田形勲(用宗)、杉山文義(広野)、杉山益邦(広野)、杉山真美(広野)、杉本幸子(広野)

### 店舗&営農情報

6/14(土)~16(日)

6/19(日)



### 認定農業者との情報交換会

3か年計画のひとつ「農業所得の向上」の取り組みとして、認定農業者との意見交換会を行いました。3日間で約50人の認定農業者が参加。JAや行政が行う支援事業などの説明を受け、参加者からは「支援内容の拡大を」などの意見が出されました。



### JAだより 大谷青壮年部が水稲苗の請負を開始

JA静岡市水稲研究会では「地域の水田は地域の農家で守ろう」と、年々増える農作業受託事業について研究・検討を重ねてきました。こうした中、今年度南部支部で水稲の苗作りを開始。大谷青壮年部が中心となり、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「にこまる」の3品種431箱の苗を5月25日、6月1日の2回に分けて提供しました。



※来年も苗の供給事業を継続実施する予定です。

【お問合せ】  
●南部営農経済センター  
TEL.054-237-5580

### 1支店1協同活動

### 【しずはた営農経済センター】

### ◎サツマイモのつる挿し 6/10(土)

しずはた営農経済センターがじまん市で募集し、サツマイモのつる挿し体験を行いました。親子連れなど34人が参加。じまん市から5分ほどの葵区下の畑に出掛け、約300本のつるを一本一本丁寧に挿しつけていきました。秋には収穫して、茶巾絞りなどのお菓子を作り、おいしいお茶の入れ方を学びながら味わう予定です。





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  
南條至範さん  
柑橘類・果樹・野菜

12年前サラリーマンを定年して、農業を始めました。最初は果樹類を植え、初春から色々な花が咲き、又、畑の周りには花木や花を植え、散歩する人に喜んでもらい、自分の健康と安全な野菜づくりに励んでいます。

私が次に紹介するのは ➡ 駿河区小鹿 出島喜信さん です。  
出島さんへ一言◎「飲みに行きましょう」



葵区牛妻  
松永 薫さん  
茶・シメジ(ヒラタケ)

我が家の主な作物は、お茶とヒラタケシメジです。今は9月からのシメジ出荷に向けて、一息ついているところです。今日は、孫の祭りの用品を見に行きました。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区下 末高万里子さん です。  
末高さんへ一言◎「いつも美味しい『ミカン』をありがとう」



葵区上土  
杉山容子さん  
茶・柑橘・オリーブ他

2年前から茶園をオリーブに改植しています。オリーブは栽培しやすい樹と聞いていますが、台風や病害虫で枯れてしまわないかと心配しています。いつか搾油できるように実がつく事を夢見て、頑張っています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区上土 伊藤昌代さん です。  
伊藤さんへ一言◎「おいしいイチゴ、楽しみです」



葵区羽高町  
森 悦子さん  
キウイ

キウイを出荷しています。自然相手なので思うようにいかないことも多いですが、大切なことに気づかせてくれるのも自然です。自然からのエネルギーとお客さまの喜ぶ笑顔にパワーを頑張っています。

私が次に紹介するのは ➡ 葵区有永 太田寿美子さん です。  
太田さんへ一言◎「これからも宜しくお願いします」



### OASIS 読者めーる

この時期ならではの葉しょうがは、袋入りの細かいものを買って、つくだ煮にしています。1年中食べられるように冷凍です。  
〈葵区/女性/70歳〉

生姜は加熱して食べると体を温めたり新陳代謝を促す作用があるのです。今度、てんぷらにして食べて見ます。  
〈葵区/女性/66歳〉

RE: クイズの解答でもある「みる」という方言についてのお便りを複数いただきました。最初は意味が分からなくても、聞いてみるとしつくりくる表現に思えてくるのが、方言の面白いところですね。

田舎の風習が失われないよう、どんな方言を使っても構いません。「みる」「みるこ」「みるこい(=まぶこい)」とても親しみある使い方だと感じました。  
〈駿河区/女性/70歳〉

「みるこ」は静岡弁なのですね。柔らかさと、優しさを感じられる素敵な言葉ですね。  
〈駿河区/女性/56歳〉



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

### 10年短縮年金について

平成29年8月から、厚生年金や国民年金の加入期間10年でも年金受給できる制度がスタートします。

#### 1 10年短縮年金とは?

ご存知の方も多いと思いますが、平成29年7月までは、公的年金を受給するには厚生年金や共済年金および国民年金(免除期間含みます)の加入期間の合計は25年必要でした。それが、8月以降は10年の加入期間で受給できるようになります。この制度を通称「10年短縮年金」といいます。

#### 2 10年の受給資格期間を満たす

年金加入期間が10年未満の方は、①70歳まで任意加入し10年の加入期間とする。②カラ期間を活用して10年の加入期間とすることが出来ます。ただし、カラ期間は10年の加入期間には含まれますが、年金額には反映されません。



社会保険労務士  
山崎 仁

カラ期間とは、過去に国民年金に任意加入していない期間のことです。過去に国民年金に任意加入していない期間、②平成3年3月以前に学生だった期間、③昭和61年3月以前にサラリーマンの配偶者(一般的には妻)の期間などがあります。サラリーマンの配偶者のカラ期間を証明するには、配偶者の年金手帳・年金証書や婚姻期間のわかる戸籍謄本などが必要となります。

持ち主のわからない年金記録は、約2000万件あります。旧姓のある方や、読み間違えしやすい名前の方、生年月日を誤って届出した方などは、年金事務所へ出向きもう一度確認することをお勧めします。すでに受給している方も、年金額が増える可能性があります。

国民年金10年加入の方の年金額は、40年加入の方の4分の1となります。厚生年金の方も少額となりますが年金事務所等で年金見込額も提供してくれますので、ぜひ出向いてみてください。



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



### とろろ汁・お宿 若松

丸子路「駿府匠宿」のすぐ手前にあり、丸子名物とろろ汁が食べられる「若松」を紹介します。店内はお年寄りの方でも居やすいように椅子の席も用意され、お客さまへの細やかな気遣いがあります。とろろ汁・自然薯料理に加え、月替わり小鉢も用意され季節を楽しむこともできます。丸子路を散歩しながら食事に寄り添ったり、匠宿に行ってお子様連れで休日に利用するのも良い処です。



丸子支店LA

●リポーター 大澤一聡



- 静岡市駿河区丸子3375-1
- TEL&FAX/054-259-1366
- 営業時間/ランチ 11:30~15:30(L.O14:30)  
ディナーは要予約(月・水~金)  
土・日・祝日 17:00~19:30(L.O19:00)
- 定休日/火曜日

#### お店info



グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区水見色 父 辻村靖浩さん 母 麻美さん

辻村 彩ちゃん(2歳)



元気いっぱい! 仲よし姉妹です♡



水野 鼓晴ちゃん(左:2歳) 愛梨ちゃん(右:4歳)

葵区池ヶ谷 祖父 松永好則さん

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

今年度の通常総代会が終了しました。昨年度の事業報告や今年度の事業計画などを上程、承認を受け、今回の特集では3か年計画についてお伝えしました。これから組合員と役員がともに取り組む3か年計画として、テーマにしているのは「〇〇に拓こう、協力が輝く時代」です。〇〇に入る言葉は何でしょう?

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▶みるいこと

健  
や

か

毎

に



いつも元気! Q&A

「更年期障害について」

FILE>>54

50歳を過ぎたところから急なほてりや、動悸息切れが気になり出しました。これが更年期障害なのでしょうか?

**A** 「更年期障害」とは、更年期の時期に起こる様々な症状をさします。具体的には閉経の前後約5年間で、この時期は卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)が減少していきます。文字通り老化の一環ですから、歳を重ねる女性なら誰もが通る道です。

ちょっと待って! その症状は更年期障害?

代表的な症状には、ほてり感、発汗、動悸、不眠などのほかにうつ気分などの精神神経症状がありますが、簡単に更年期障害と思ってしまうのは危険です。問診や検査などを経て更年期障害と診断されたら、症状や患者本人の希望を考慮して治療方法を検討していきます。

治療法

- 効果抜群! ホルモン補充療法**  
更年期障害の主な治療法です。女性ホルモンの減少に伴うほてり感や動悸などに有効です。「飲み薬」や「皮膚パッチ」などがあり、近年では簡単に使用を忘れ難い後者が人気です。
- 怖くない! 抗うつ薬**  
更年期障害には、神経障害としてのうつ気分などもあります。気持ちが相当落ち込むうつ病状態に至るとホルモン補充療法単独では難しく、「抗うつ薬」を使うことで効果が早く現れます。
- 地道だけど安心! 漢方療法**  
ホルモン補充療法や抗うつ薬に不安を感じる方は、使用への安心感が大きい漢方療法を試してみましょう。大事なことは、即効性を求めないこと! 1か月以上続けると、症状改善を自覚する場面が増えてくるでしょう。地道に続けてみることです。
- 女性の活力はおしゃべりから!**  
先述の通り、更年期は女性の誰もが通る道です。その辛さや寂しさを理解できるのは、同じ悩みをもつ同年代の女性たち。“話すことで楽になる”自分だけが苦しい訳ではないと認識することで心が軽くなるかもしれません。試してみる価値はあると思いませんか?

- 精神・神経系**  
頭痛・めまい・耳鳴り・物忘れ・憂うつ感・判断力/集中力低下・不眠・不安・倦怠感など
- 知覚系**  
しびれ・アリがはう様な感じ・かゆみ・知覚過敏/鈍麻
- 自律神経系**  
のぼせ・ほてり・冷え・動機・息切れ・手足の冷え
- 皮膚・分泌系**  
皮膚や粘膜の乾燥・麻疹・発汗・ドライマウス・唾液分泌異常・ドライアイ
- 運動器系**  
肩こり・腰痛・関節痛・背筋痛・筋肉痛
- 消化器系**  
食欲不振・吐き気・便秘・下痢・腹部膨張感・のどのつかえ
- 泌尿器・生殖器系**  
月経異常・頻尿・残尿感・性器下垂感・性交障害・外陰部のかゆみ

症状



お悩みの方は一度医師に相談してみましょ!

当院では毎週月曜日「更年期外来」を行っています。“治そう”と思うより“うまくつきあっていく”ことでいつの間にか更年期を乗り切った、それが理想ではないでしょうか。



JA静岡厚生連 静岡厚生病院 産婦人科医師 石橋武蔵