

オアシス JA 静岡市

特集

JAの自己改革 ~「JAがあつてよかった」を目指して改革に踏み出す~



種イモの生育、
いい感じ!

2017

11

Vol.202

<http://shizuoka.ja-shizuoka.or.jp>



オアシス

2017

11

Vol.202

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：総務部広報課

JA静岡市

検索

しずおか食べごろレシピ



南の駿河湾から北の南アルプスまでを管内とするJA静岡市は、食材の宝庫!家族みんなが笑顔で食事を楽しめるよう、旬の地元農産物を使った“とっておき”のレシピを紹介します。

シイタケと卵のブルゴーニュ風 秋の味覚といえば、きのこ!



シイタケの風味とふわふわ卵がおいしい!



材料(4人分)

- ・シイタケ…1パック
- ・ニンニク…1片 ・パセリ…お好みで
- ・バター…20g ・酒(白ワイン)…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1 ・卵…2個
- ・牛乳…大さじ1 ・塩コショウ…適量

つくりかた

- ① シイタケは石突きを取り、厚さ5mmの薄切りにする。ニンニク、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、ニンニクを炒める。
- ③ 香りが出てきたらシイタケを入れて炒める。火が通ったら酒・しょうゆを入れ、皿に取り出す。
- ④ 卵に牛乳と塩コショウを加えて溶き、③のフライパンで全体的にとろりとするまで炒め、③を加えて混ぜる。皿に盛り、パセリを散らす。

食物繊維が豊富で低カロリー

シイタケ



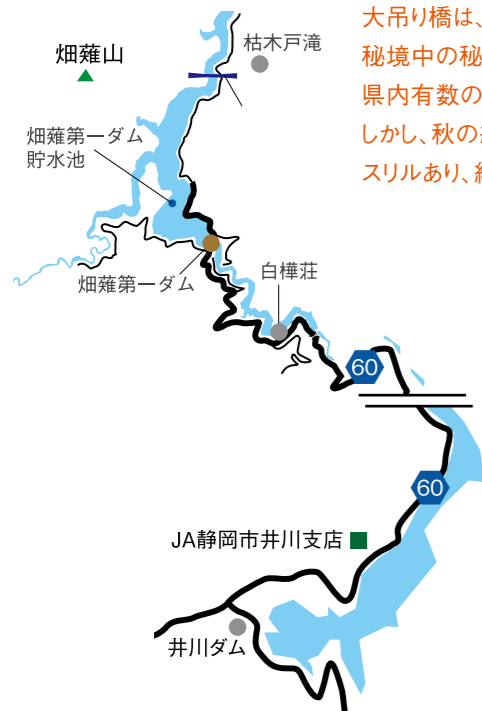
和洋中のさまざまな料理に使われるシイタケは、100gあたりたった18kcal!食物繊維も多く、美容や健康にもうれしい食材です。水分を吸いやすいので、洗わず、使う時は上から軽くたたいてひだの間の汚れを落とし、あとは布巾などでさっと汚れをふき取りましょう。薄切りなど使いやすい形に切ってから冷凍すると、そのまま使えて便利です。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

長さ181m! スリル満点の吊り橋

井川の紅葉

静岡市葵区田代 11月上旬撮影



大吊り橋は、一般車は通行できない林道沿いにあり、駐車場からも徒歩で約40分かかるとい
秘境中の秘境で、南アルプスの茶臼岳へ向かう登山ルートのスタート地点にもなっています。
県内有数の紅葉スポットにもなっているが、気軽に足を運べるスポットではないのも特徴。
しかし、秋の紅葉を一目見てみたいというファンも多く、駐車スペースはいっぱいになる日も。
スリルあり、絶景あり、感動すること間違いなしの一押しスポットです。



杉山治子さん(右・長田唐芋部会)
杉山佳菜子職員(左・長田営農経済センター)
長田唐芋部会では、種芋確保と安定生産を
目的に栽培しています。収穫された芋は種芋
として会員に配布し、面積拡大を図ります。

◀ 今月の表紙 ▶



JAの自己改革

「JAがあつてよかった」を目指して
改革に踏み出す

OASIS TOPICS

- 2017年産米出荷スタート
- 組合員鮎釣大会
- 碾茶評価会
- 森下小へ茶贈呈
- ハロウィーン用かぼちゃ収穫
- 秋の交通安全週間
- 極早生ミカン出荷始まる



青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- ミニ寄せ植えかわいらしく
- 県茶審査技術競技会で優勝!
- おむすびコンテスト予選会 今月の*シズ・カレ*/入学式・ランチ交流会

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～ソラマメ～

TRYぎ・農業「柑橘/葵区南 杉山博崇さん」

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気! Q&A 「血糖と野菜のおはなし」

JAだより&読者めーる

組合員紹介リレー オアシスピープルリンク

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

生活に役立つ情報

Good Smile/オアシスクイズ

しずおか食べごろレシピ 「シイタケ」

<農協改革とJAの自己改革の動き>

年月	政府	J A
2014年5月 (平成26年)	政府の規制改革会議・農業ワーキンググループが「農業改革に関する意見」を公表① 1. 農業委員会等の見直し 2. 農地を所有できる法人の見直し 3. 農業協同組合の見直し	内容 中央会制度の解体、全農の株式会社化、単協の信用事業の代理店化など
2014年6月	J Aの自己改革を基本とする「規制改革実施計画」などが閣議で決定され、期限付きの改革が迫られ、併せて農協法の見直しが行われることに	
2014年11月	農協改革集中推進期間 2019年5月末を期限に JAの自己改革の実行を強く要請	J Aグループ自己改革プランをまとめる
2015年10月 (平成27年)	改正農協法の附則として 2021年3月末を期限に 准組合員規制の在り方を 検討し必要な措置を講ずる	第27回J A全国大会開催 自己改革への取り組みを始めることを 意思統一 基本目標 1. 農業者の所得増大 2. 農業生産の拡大 3. 地域の活性化
2016年4月 (平成28年)	改正農協法が施行 (60年ぶりの抜本改正)	内容 非営利規定を廃止し、農業所得の増大と地域住民へのサービス提供など
2016年11月	政府の規制改革会議・農業ワーキンググループが「農協改革に関する意見」を公表	内容 JAが自己改革による目指す姿を示したので、進捗状況により改革の実現への措置を講ずる
2017年6月 (平成29年)	農協改革を確実に進めるための「規制改革実施計画」が閣議で決定され、J Aの自己改革を促す推進が継続的措置に	
2019年(平成31年)5月末 農協改革集中推進期間期限		自己改革を進める
2021年(平成33年)3月末 准組合員規制の結論を得る		

農協改革とは？

2014年5月、政府の要請を受け、政府に対して意見を行う「規制改革推進会議・農業ワーキンググループ」という組織が、農業やJAに関する改革案「農業改革に関する意見」(表中①)を提言・公表しました。

その内容は、「農業委員会等の見直し」「農地を所有できる法人(農業生産法人)の見直し」「農業協同組合の見直し」などで、期限を切って取り組む事項として閣議決定しました。その期限を農協改革集中推進期間とし、**2019年5月末**としました。併せて農協法の見直しがされることになりました。

懸念すること

政府は農業の成長産業化を図るため、企業などが参入しやすい環境を整備しようとしています。民間組織のJA事業に介入すること自体が問題視されています。

改革の一つである農業者以外が農地を所有することについては、利益が得られなければ撤退・農地以外へ転用なども考えられ、農地の持つ

環境保全などの役割が継続できるか疑問です。

また、多くのJAで信用・共済事業が営農・経済事業を支える総合事業の形態をとる中、信用・共済事業をそれぞれ独立して運営させる代理店化は、JAの経営形態の弱体化につながりかねません。

JAの自己改革

～「JAがあってよかった」を目指して改革に踏み出す～



J A静岡市では「組合員と役職員がともに取り組む3か年計画」を念頭に、地域で開く座談会、生産部会や青壮年部・女性部、認定農業者などの担い手の皆さんから意見・要望をいただきました。その上で「農業所得の向上」「くらしの豊かさの実現に貢献」「J Aの健全な経営および運営」を基本目標に各事業を進めています。

各J Aが地域の特性に合わせて事業運営をする中、3年ほど前、政府主導の「農協改革」が期限付きで打ち出されました。協同組合であるJ Aは、組合員の意見や要望を事業に反映する自主自立の組織であり、その改革は組合員の意思で決定していくのが原則です。J Aグループは政府に意見されるのではなく、自らが改革を進める「自己改革」に取り組んでいます。

今回の特集では、政府が農協改革を進めるに至った経緯と、J Aグループ、J A静岡市の「自己改革」について紹介します。

JAの自己改革 ～「JAがあつてよかった」を目指して改革に踏み出す～



農道整備

2 農業生産の拡大

農業後継者塾「^{みらい}魅来塾」の開講

今年度スタート。担い手1人に対し営農経済センター職員1人が付き、栽培から経営まで指導します。そのノウハウを活かし、各生産組織の核となるリーダーの育成に務めます。



今後①JA静岡市

JAグループは農協改革が推し進められても、地域農業の発展に貢献するため営農事業だけでなく、信用・共済・各種の事業が連携し、総合力を発揮することが必要と考えます。

JA静岡市は、組合員、地域住民の声を聴き「思い・願い」を受け止め、ともに解決していくことを自己改革と捉え、農業所得の向上と地域振興に取り組んでいきます。

政府が定めた期限である2年後、また准組合員規制の判断が下る3年半後、さまざまな課題をクリアし、組合員・地域住民から「JAがあつてよかった」と評価していただけるよう、自己改革に取り組んでいきます。

▶11月7日(火)～11日(土)農業新聞に「クローズアップ」企画としてJA静岡市の記事が毎日掲載されます。ぜひご覧ください。

3 地域の活性化

「1支店1協同活動」で地域の拠り所としての機能を発揮

農業体験や食育活動などをはじめ、農道整備や交通安全運動、地域のイベントなどへ積極的に参加し、地域貢献に務めます。

プラス☆准組合員や地域住民にもっと農業やJAを知ってもらおう

「食と農」に関する体験やイベントを通じて、農業やJAの総合事業について知ってもらう取り組みを進めます。じまん市や各事業を利用していただくことで、生産者と消費者、JAと地域住民がともに支え合う関係を築いていきます。

改正農協法の施行

2014年6月の閣議決定を受け、2015年にかけて政府とJAグループが議論し、農協改革を踏まえた改正農協法が2016年4月に施行されました。JAの協同組合としての事業形態を変える60年ぶりの抜本改正です。

内容には、非営利規定を廃止し「農業所得の増大に最大限の配慮」が義務付けられ、理事構成についても「過半数を認定農業者や農産物販売・経営のプロ」とするなどの項目が盛り込まれました。さらに、附則として准組合員規制「准組合員の事業利用は、正組合員の2分の1を超えてはならない」と規制するか否かの結論を2019年3月末までに利用実態を調査し、結論を出す予定とされています。

懸念すること

JA静岡市は、正組合員約9,200人、准組合員は17,700人で、准組合員の多くは信用・融資・共済事業の利用者です。農協改革で事業の分離、改正農協法で准組合員数を制限することはJAの経営の弱体化につながりかねません。

自己改革すべきこと

改正農協法では、JAも株式会社と同様に利益を上げることが求められます。期限付きの改革を迫られる中、JAはあくまで協同組合として相互扶助の精神を持ち、そのうえで組合員の所得増大に務めていきます。改革すべき点は速やかに進め、准組合員の事業規制などJA事業の根底を覆すような事項に対しては策を講じていきます。

JA静岡市の自己改革



1 農業者の所得増大

「農業チャレンジ支援事業」の実施

新規作物や新技術の開発、加工品の開発などに対して事業費の90%(上限300万円)を支援するもの。2015年度～19年度までに1億5千万円を予算としています。16年度までに9件約1,160万円を助成しました。

「販売センター制」による農産物の有利販売

「1円でも高く売る」営業活動により販路拡大、安定的な取引に結び付けることを目指します。イオングループ内に農産物販売コーナーを常設、菓子店やそば店、新東名サービスエリアなど新規に5件の取引を開始しました。

「物流センター制」による生産コストの削減

「1円でも安く売る」ため物流の集約化をし、一括発注・一括仕入れにより319品目を取り扱い、ほぼすべての品目の価格引き下げにつなげました。



じまん市の食育ソムリエが料理指導



9/19 森下小へお茶を贈呈

お茶のおいしい入れ方教室を受講する小学生に、家でもお茶を入れてもらい、授業の復習と地元のお茶のおいしさを伝えてもらうことを目的に、静岡市茶業振興協議会が森下小学校の5・6年生にお茶の一煎パックを贈りました。受け取った生徒は「お茶はとても身近。今日の入れ方教室を参考に、家や学校でもおいしく飲みたいです」とお礼を述べました。



一煎パックを贈呈

地域のイベントやほっと♡する話題がいっぱい



オアシストピックス



9/20

自己改革

ハロウィン用カボチャ収穫

花弁センターと麻機幼稚園の年中園児60人が、ハロウィンに向けたカボチャの収穫をしました。同センター岩崎職員と同幼稚園職員がハロウィンの仮装をして収穫をお手伝い。園児たちは葉にかくれたカボチャを見つけると「あつた〜」と大きな声を上げて楽しみました。収穫したカボチャは、くり抜いてハロウィンパーティーで飾られます。



地域貢献活動

8/29

自己改革

2017年産米出荷スタート

新米の集荷と検査が、南部薬科営農経済センターで始まりました。本年産は順調に生育し、食味も良好。「コシヒカリ」や「きぬむすめ」、「ミルキークイーン」を中心に約51tが集荷されました。地産地消と所得向上の取り組みとして、上質米約26tがじまん市で販売されています。米の集荷検査は9月〜11月まで行われます。



地産地消と所得向上

9/26・27

秋の交通安全週間

秋の交通安全週間に合わせて、当JA職員とその家族が署名した交通安全宣言書を警察署に提出しました。9月26日に青山組合長が中央署、27日に榎本専務が南署を訪問し、職員624世帯1,582人分を警察署長に手渡しました。事業者として年間を通し、責任を持って交通安全に取り組むことを伝えました。



1,582人分の宣言書を提出

8/30

組合員鮎釣大会

80人の組合員が参加して、第12回鮎釣大会が薬科川で開かれました。競技は午前7時から正午の間に友釣りでの釣れた鮎の匹数で審査します。優勝は30匹を釣り上げた梶山繁さん、2位に榎本正弘さん、3位に諸星孝さん、大物賞には98gの大鮎を釣った鈴木利雄さんが輝きました。釣り上げた鮎は特別養護老人ホーム「JA厚寿苑」に贈呈されました。



清流で腕を競う

9/27

極早生ミカン出荷始まる

柑橘委員会は、葵区の柑橘共同選果場で極早生ミカンの初出荷を行いました。さわやかな香りと甘さが特長の品種「日南1号」4tが、選果されて県内市場に出荷されました。中川恵章委員長は「管内は雨が少なく、糖度と酸のバランスが良く例年以上の味わい」と話します。早生品種が始まる10月下旬まで出荷が続く、各じまん市で販売されています。



例年以上の味わい

9/8

自己改革

静岡市碾茶研究会生産碾茶評価会

静岡茶市場で静岡市碾茶研究会生産碾茶評価会が開かれ、生産者や茶商など約45人が参加しました。碾茶の評価を経済連の谷コンサルタントが説明すると、出展茶29点の外観、水色、香気、滋味、カラ色(茶がらの色)を確認。どんなお茶が求められているのか、栽培でどこに気を付けたらいいかを質問しながら、味と色のバランスを確かめました。



求められる品質を確認

営農スタディレポート



静岡農業高校
生物工学部

ケーススタディ ②

高校生コンファレンス口頭発表の部最優秀賞
「かつぶし芋」の秘めた旨味に迫る
〜伝統作物の危機を救え〜
part II

Part IIでは、「かつぶし芋」の旨味成分などについて紹介します。「かつぶし芋は雑煮に入れるとだしがいらぬ」と言うほど、旨味があると言われています。そこで、科学的に証明するために農林技術研究所の協力のもと、旨味成分の分析と食味官能検査を行いました。

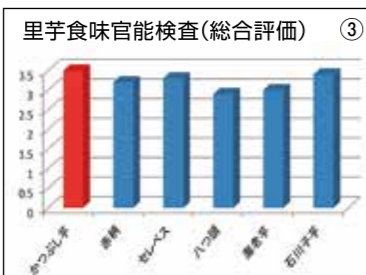
●「味」を科学的に分析
「かつぶし芋」を含め、石川早生やセレブスなど6種類のサトイモについて、旨味成分に関係するグルタミン酸やアスパラギン酸など6種類のアミノ酸量を測定しました。結果はアミノ酸トータル量で、石川早生に次いで2位。科学的にも旨味成分が高い傾向であることがわかりました。



●食味官能検査の実施
同様に6品種について、蒸した芋を1cmのサイコロ状に切り、硬さ、粘り、甘さ、香りの官能検査を行いました。すべての項目で「かつぶし芋」は上位を占め、総合評価では1位という結果でした。

●加工品の開発
「かつぶし芋」は味、粘り、香りとも優れていることが科学的に証明できたので、それを生かした加工品作りを取り組みました。試作を繰り返し、幅広い年代に向け、シリアルで芋の風味を損なわないコロケに決定。試食やアンケート調査を行い、「かつぶし芋コロケ」が完成しました。

今後は栽培と加工品の両方から栽培者を応援し、種の保存と普及に貢献していきたいと思えます。



- ① アミノ酸のトータル量は2位
- ② 6種類の芋を蒸してそれぞれ1cmに切る
- ③ 官能検査の総合評価は1位
- ④ 固さなどを分析

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



ミニ寄せ植え かわいらしく | 女性部高松支部 8/29

玄関を華やかに飾ろうと、高松支部の部員11人が寄せ植え作りを行いました。しづはた支部の小林百合子さんを講師に、ペンタス、日々草、ベアグラスの3種類を、色や配置を考えながら一つの鉢に植えていきました。漆畑恵里子支部長は「かわいくできあがった。部員同士の親睦にもなってよかった」と話しました。

8/30 青壮年部 | 県茶審査技術 競技会で優勝

県下の若手茶生産者が茶の審査技術を競う「第35回静岡県茶生産青年茶審査技術競技会」が静岡茶市場で開かれ、17チーム85人が参加しました。当JAが団体の部で優勝、個人の部でも藤田匠さん(薬科・左)が優勝、松川洋平さん(丸子:左から3人目)が4位の成績でした。藤田さん・松川さんは、11月に長崎県で開かれる全国大会に出場する予定です。



おむすびコンテスト 予選会 | 女性部薬科ブロック 9/4

薬科ブロックが「女性部おむすびコンテスト」予選会を開きました。特産のお茶や赤かぶ、トマトを使ったピザ風など11点が出品され、投票の結果、薬科加工グループさくらの「生姜おむすび」に決定しました。審査員の原田統括部長は「ごはんとのバランスが良く、生姜が効いている。本選の結果が楽しみ」と話しました。

今月のオトナ女子短大 *シズ・カレ* 2017年度〈第1回〉

〜入学式・ランチ交流会〜

シズ・カレ4期生20人が入学し、2年間のプログラムが始まりました。開校式の後、3期生と一緒に女性部販売所「アグリロード美和」代表の海野フミ子さんから「地産地消」についての講演を聞き、昼食を食べながら自己紹介。市外から転居してきたメンバーに静岡の特産を紹介するなど、和やかにスタートしました。(9月7日)





ソラマメ

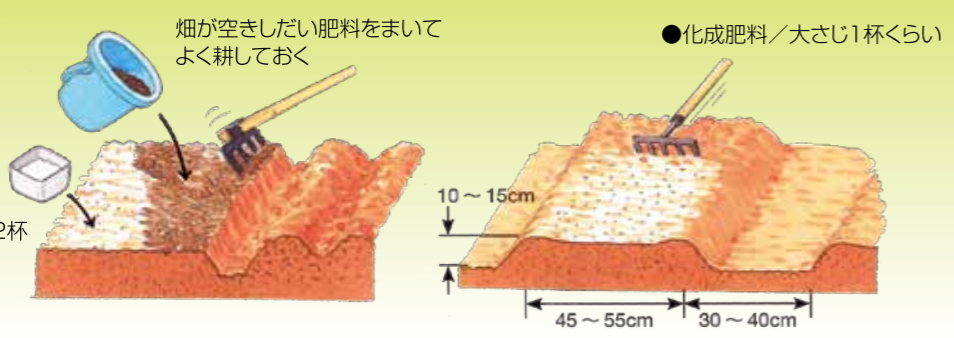
長田営農経済センター
杉山佳菜子

栽培のポイント

播種時期を守り、開花時は乾燥で花が落ちるのを防ぐためにこまめに水やりをしましょう。

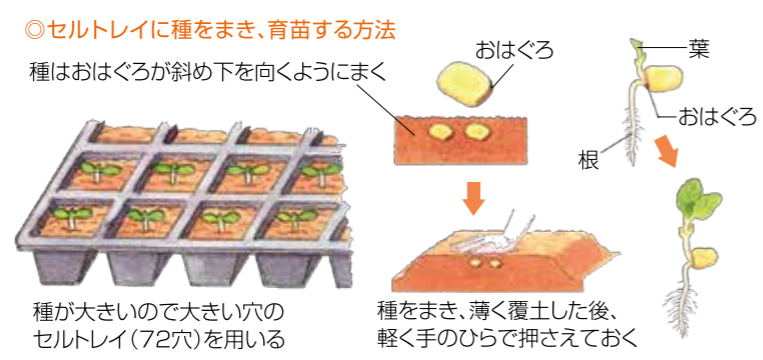
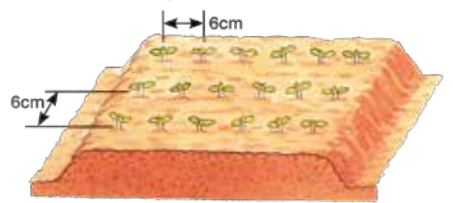
1 畑の準備

- <1㎡あたり>
- 堆肥 / 4~5握り
- 石灰 / 大さじ1~2杯

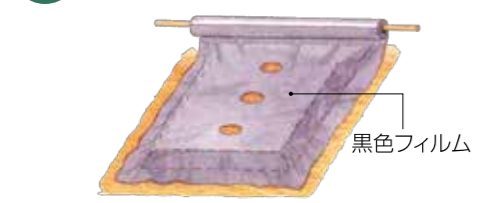


2 種まき・苗づくり

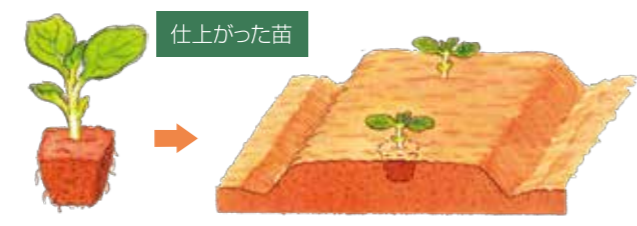
◎苗床に種をまき、育苗する方法



3 植えつけ



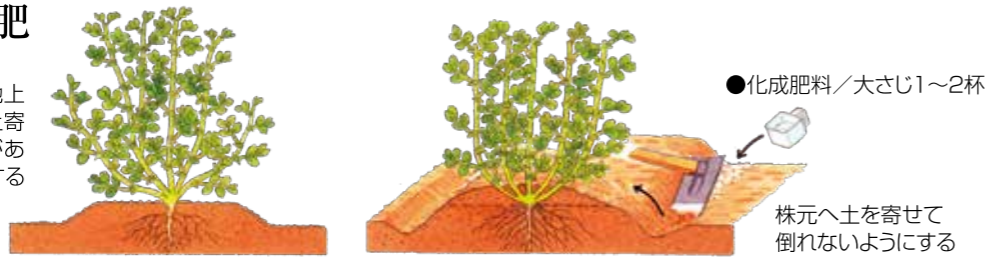
畝の上にポリエチレンフィルムを敷いたマルチ栽培とし、害虫防除、雑草防除、地温上昇をねらう



本葉2枚のころ本畑に植えつける。大きくなりすぎると植え傷みが大きい(マルチのイラストは省略)

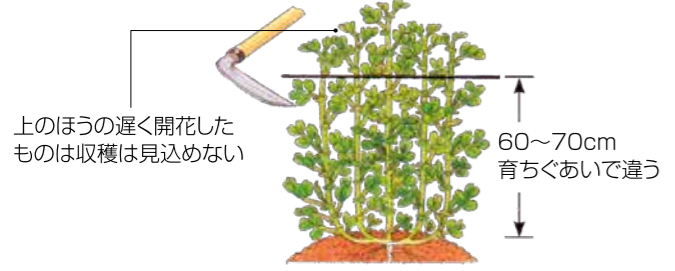
4 土寄せ・追肥

放任しておくと分岐部分が地上に出て倒れやすくなるので土寄せをする。肥料不足の兆しがあれば、化成肥料を若干追肥する(マルチを外して作業する)



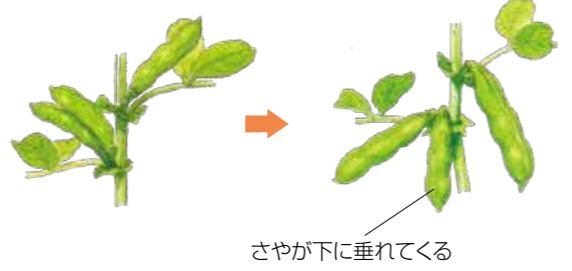
5 剪葉

春になって茎葉が伸びすぎると倒伏の恐れがあるので、その場合は上の方を刈り取る



6 収穫

さやの背筋が黒褐色になって光沢が出始め、下に垂れてくるころが収穫の適期



空に向かって伸びる生命力あふれる野菜



★食べ方のポイント
茹でる時は、熱湯に約3%の塩を入れて2~3分。酒少々を加えると、独特の青臭さが和らぎます。おはぐろに切り込みを入れると味がしみ込みやすくなります。

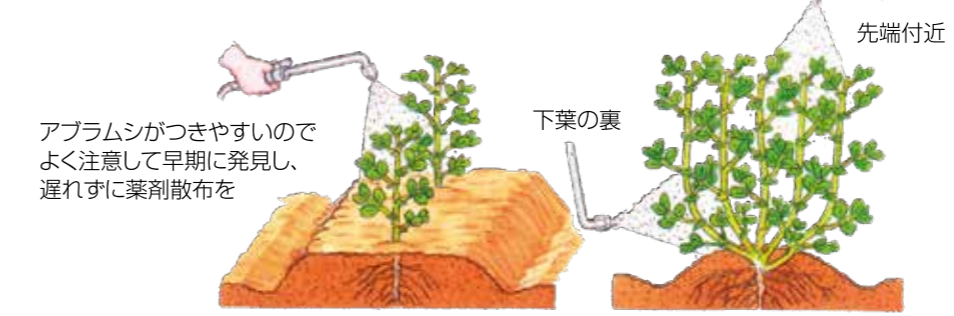
★栄養
ソラマメは栄養のバランスの良さが魅力。タンパク質、ビタミンB₁、C、鉄、食物繊維などが豊富で、薄皮も一緒に食べると疲労回復などに効果的です。

ソラマメはさやが上向きに空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来。アジアでは豆板醤の主原料としても利用されます。
連作を嫌うので、マメ科の作物を栽培した後は4~5年間隔をおき、まく時期を守ることが重要です。早いと厳寒期前に苗が大きくならず、寒さによる障害を受けやすくなり、遅いと収穫時期が短くなります。種子を水に浸すと皮が破れて発芽を損ねる可能性があるため、おはぐろを斜め下に向けて直接土にまくことがポイントです。

★病害虫の防除
近年ウイルス病の被害が増えているので、防除には十分な注意が必要です。特にアブラムシはウイルス病を媒介するので、畝の上にマルチを張ることはアブラムシの飛来を回避し、発病抑制に効果的です。

有効な農薬

- 害虫: アブラムシ
- 病気: ハモグリバエ
- 病気: ディアナSC
- 病気: ヘルクート水和剤
- 病気: うどんこ病
- 病気: ジーファイン水和剤



アブラムシがつきやすいのでよく注意して早期に発見し、遅れずに薬剤散布を

ソラマメの栽培カレンダー

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

両親と3人で、青島ミカンやスルガエレガント、デコポン、はるみなどの柑橘類を1.5ha栽培しています。生産量は15tほどですが、できたものは全て共販へ出荷。他に、ストレチア(極楽鳥花)の栽培などもしています。以前はテレビ局で働きながら農業を手伝っていたのですが、いつかは継ごうと想着いて、6年目から農業一本に専念し始めました。

夏には摘果という作業を行っています。今年は裏年ということもあって果実がとても貴重なのですが、雨が少なく実が大きくなりにくかったため、うまく栄養がいくようバランスよく摘果していくのが重要です。天気が読めないのが栽培で苦労するところですが、その分、自分の狙い通りにうまくいった時は嬉しいです。虫や病気などが出来た時にすぐに対応できるよう、日頃から観察することを大切にしています。

今は忙しくて仕事ばかりですが、時間がある時はいろいろなことをしています。その1つが映画鑑賞ですが、ジャンルは問わず、幅広く面白そうなものに出ています。

9月下旬に極早生ミカンから収穫が始まっていきます。将来は柑橘の栽培面積も広げてみたいですが、ブルーベリーの栽培を始めたところで、花木なども試しているところです。今後もいろいろなことに挑戦していきたいです。

葵区南

杉山博崇さん
(37)

◎11月号は柑橘の栽培に挑戦します



良いものをつくってきたい。



TRY ぎ・PRESENT

JA静岡市柑橘委員会の早生ミカン10kgを
抽選で3名様にプレゼント♪

「TRY11月号プレゼント希望」と必要事項をご記入の上、ハガキまたはE-mailでご応募ください。

- 必要事項 ◎氏名 ◎郵便番号、住所 ◎電話番号 ◎年齢 ◎JA静岡市へのご意見・ご感想
- 宛先 〒422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70 JA静岡市 広報課宛 quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp
- 締切 2017年11月17日迄(当日消印有効)

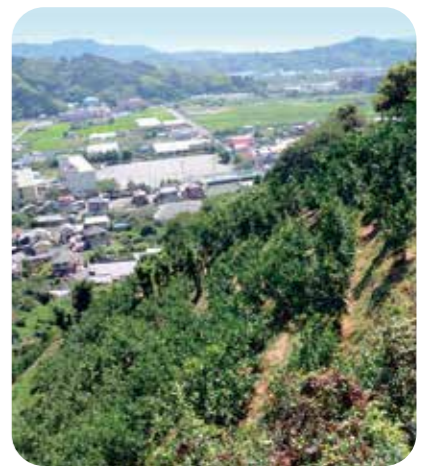


※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

ブルーベリー栽培にも挑戦中



東部営農経済センターの大塚職員と



急斜面にある畑

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

「血糖と野菜のおはなし」

Q 食事は野菜から食べると太りにくいと聞きましたが、なぜですか?

A

食物繊維を含む食品から食べはじめると、血糖値の上昇を抑えられると言われています。吸収の早い糖類中心の食事をとっていると、食後血糖値が上昇して、血糖値を下げるインスリンが余分に分泌されやすくなります。インスリンにはブドウ糖を中性脂肪に変えて脂肪細胞に蓄える作用もあり、食後高血糖が続くと中性脂肪も高くなってしまいます。

食物繊維の多い食品を食べると、胃から小腸への移動時間を遅らせ、小腸での消化・吸収を緩やかにして、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。また、満腹感が得られやすいので、食事の全体重を減らすことができ、減量にも効果が期待できます。

そして、食物繊維によって小腸から分泌される「インクレチン」と呼ばれる消化管ホルモンの分泌が刺激されます。このホルモンは、インスリンの分泌を促して血糖値を下げるだけでなく、脳の中枢神経に働きかけて食欲を抑える作用があると言われています。食物繊維の多い食事をすると、インクレチンの分泌が刺激されると考えられています。食物繊維は、満腹感をもたらすだけでなく、食欲を抑制する働きがあります。

血糖値を上げる食べ物は糖質です。ご飯・麺類・パン・イモ類などを食事の最初から食べてしまうと、糖が腸から



吸収されるのが早くなり、一気に血液中に糖があふれてしまいます。

そこで、食物繊維をたっぷり含んだ、例えば生のキャベツなどを食事の最初に食べておくと、最後にご飯などの糖質を食べたときに、食物繊維が糖にからまって、糖が腸に吸収されるのを遅らせてくれます。最初に食べる生のキャベツの適量は、1/6玉、切り方は「ザク切り」が良いと言われています。

◎血糖値の気になる方は、食事のとり方を少し意識してみてもいいでしょうか。

◎食物繊維を多く含む食品



JA静岡厚生連静岡厚生病院
管理栄養士
奈良和幸

My town. My favorite!



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



●リポーター
美和支店
MA

栗山佳久

和洋菓子 遠山製菓店



お店info

- 静岡市葵区安倍口新田535-3
- TEL/054-296-1020
- 営業時間/8:30~19:00
- 定休日/木曜日



季節に合わせた手作りの和菓子が魅力

地元の人に愛され続けて45年。遠山製菓店は美和支店のすぐ向かいにあります。

おすすめは全国菓子大博覧会で金賞を受賞したマドレーヌです。地元の養鶏場の卵を使用しており、ほのかにラム酒が香り、しっとりとしてとても食べやすいです。遠方からも買いに来るお客さんもいる人気の商品です。他には、四季の花をイメージして作られた上生菓子がおすすめです。店主の光勝さんのこだわりは、「餡子の甘さを控えめにしていること」だと聞きました。季節に合わせて店内のショーケースも色鮮やかに変化するので、訪れる度にワクワクします。

他にも地元の地名が商品名に使われているものがたくさんあり、お土産にもぴったりです。美和のイチゴを使ったイチゴ大福、芋羊羹、桜まんじゅうなど、季節に合わせた和菓子を楽しめます。また、アグリロード美和で和菓子を購入することもできます。ぜひ一度美和にお越しください。

★季節の和菓子と受賞したマドレーヌがおすすめ♪



JA 静岡市の組合員さんを紹介していく楽しいリンク企画です。
次はあなたがバトンタッチされるかも?!

駿河区小鹿
青島光伸さん 茶・米・柑橘



お茶の自園自製をしています。製造したお茶は茶市場、または南部じまん市に出荷しています。気候変動等々で毎年茶葉も違い、製造する奥深さを感じながら毎々が勉強です。

LINK to 駿河区池田 石井康聖さん を紹介します。
「1度飲みに行きましょう」

葵区唐瀬
狩野美子さん レンコン・ネーブル
スルガエレガント



農家に嫁ぎ義父が亡くなった事をきっかけに、農業に携わるようになり17年ほど経ちました。昔からの大切な知人、友人、親戚、そして家族皆が喜んでくれる安全で新鮮なおいしい農産物をこれからも作り続けていきます。

LINK to 葵区唐瀬 長坂武司さん を紹介します。
「これからもおいしい農産物を作って下さい!」

葵区下
榎本ひろ江さん バラ・茶
ミカン・野菜



主作物は、茶・バラ、少し野菜をじまん市へ出荷しています。今年のお茶刈りに、日本茶大好きでとても興味をもっているアメリカのサンドラさんが2日間手伝ってくれてとても助かりました。

LINK to 葵区昭府 大橋かつ子さん を紹介します。
「やさしいかっちゃん、これからもよろしくネ」

葵区門屋
岩崎庸子さん 果樹・野菜



じまん市に野菜を出荷しています。皆さまに会えて元気をもらってますし、いろいろ作り方など教えてもらい、楽しい時間になっています。これからも、頑張れたらいいなと思っています。

LINK to 葵区福田ヶ谷 大塚則見さん を紹介します。
「いつもお世話になってます。これからもよろしくをお願いします」

8/30



「家の光」普及活用優良JA
普及率で県下1位

グランシップで静岡県家の光大会が開かれ、当JAが県下普及率1位で、普及活用優良JAの表彰を受けました。皆さまのご愛読に感謝いたします。

家の光では、今年度全国の女性部が取り組む「二〇二〇おむすび大作戦」が随時紹介されますので、ぜひご覧ください。当JAの女性部もおむすび「ハレスト」に参加しています。



1支店1協同活動

地域の環境整備 【大川支店】



運営委員会・部農会員など14人が参加して、地域の環境整備作業を行いました。県道に設置されているカーブミラーや標識、道路の清掃をして、地域の安全を願うものです。作業では、噴霧器やモップを使って汚れを丁寧に落としました。10月には別の県道でも行います。

9/2

品評会結果

◎第71回全国茶品評会

静岡県で開かれた全国茶品評会で、全国19都府県から出品された7茶種8部門841点の中から当JA管内の生産者のお茶が「普通煎茶4kg」で3等までに8点が入賞しました。 (敬称略)

1等3席：森内茶農園 森内吉男
2等6席：(株)佐藤園 佐藤公彦、11席：有東木茶農協 宮原友光、16席：グリーンティー大川茶農協 堀井和男
3等22席：グリーンティー大川茶農協 佐藤繁、23席：佐藤園グループ(株) 清流会 佐藤公彦、27席：有東木茶農協 西島友一、31席：牧野力雄

静岡本山茶が健闘!



OASIS 読者め〜る



「JAっていいね」ママ友の間でも大好評です!おもしろいじまん市の野菜をはじめ、アンパンマンの共済も気に入っています♡
〈葵区/女性/33歳〉

200号おめでとうございませう。毎月、お茶や野菜作りの薬剤散布に役立っています。これからも色々な情報を楽しみにしています。
〈葵区/女性/42歳〉

おかげさまで「オアシス」はクイズの正解のとおり「200」号を迎えました。そして201号からリニューアル!今後とも末永いお付き合いをお願いします。

家庭菜園が楽しみで、昨夏大谷支店の玄関で見た「ミニトマト」の実り方に驚き!年越しJAの指導を受け、じまん市の苗とJAの土を利用し、丹精しました。こんなに実ったのは初めて!いい夏となりました。
〈駿河区/女性/65歳〉

RE: きつとたわわに実ったんですね。野菜のことならJAへ!お気軽にご相談ください。

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。





静岡県下のライフアドバイザー65人が登場して、お客さまを支える情熱や「身近で親切、安心」なJA共済をPRします。ロケ地は朝霧高原、富士山を背景にJA静岡市からは4人が登場します!ぜひ探してみてくださいね。



放送期間: 2017年10月2日~2018年3月30日
提供番組: 番組のCMの中で2回放映(1回15秒)

静岡第一テレビ	テレビ静岡	静岡朝日テレビ	SBS静岡放送
まるごとワイド	バイキング	とびっきりしずおか 第一部	イブアイしずおか
毎週月曜日 16:53~17:53	毎週火曜日 11:55~13:45	毎週水曜日 16:45~17:54	毎週金曜日 16:45~17:50

テレビの他にWEBサイト「静岡県のJA」で3月31日まで公開しています。

2017年度 JAまつりのご案内

※すべて雨天決行

No.	開催日	支店名	開催場所	開催時間	No.	開催日	支店名	開催場所	開催時間
①	10月28日(土)	豊田支店	本店駐車場	9:00~12:00	⑪	11月19日(日)	西奈支店	西奈支店 駐車場	8:50~11:30
②	11月3日(金祝)	井川支店	旧井川小学校 体育館	10:00~12:00	⑫	11月23日(木祝)	安東支店	安東支店 駐車場	8:50~12:00
③	11月3日(金祝)	長田・丸子支店	長田支店 駐車場・集出荷場	9:00~12:00	⑬	11月23日(木祝)	大里支店	大里支店 駐車場	9:00~11:00
④	11月 5日(日)	玉川支店	玉川小学校 グラウンド	10:00~13:00	⑭	11月23日(木祝)	東豊田支店	東豊田支店 駐車場・こども園	9:00~12:00
⑤	11月 5日(日)	大河内支店	真富士の里	9:00~12:00	⑮	11月25日(土)	あさはた支店	あさはた支店 駐車場	9:00~12:00
⑥	11月11日(土)	美和支店	美和支店 駐車場	9:00~12:00	⑯	11月26日(日)	大川支店	大川中学校 グラウンド	9:00~13:00
⑦	11月12日(日)	清沢支店	清沢小学校	9:00~14:30	⑰	11月25日(土) 11月26日(日)	産業フェア しずおか 2017	ツインメッセ静岡	9:30~16:00
⑧	11月12日(日)	梅ヶ島支店	梅ヶ島小中学校 グラウンド	9:30~14:00	⑱	12月 2日(土)	高松支店	高松支店 駐車場	9:00~12:00
⑨	11月12日(日)	千代田支店	千代田支店 駐車場	9:00~13:00	⑲	12月 2日(土)	しづはた支店	しづはた支店 駐車場	9:00~12:00
⑩	11月18日(土)	藁科支店	中藁支店 駐車場	9:00~13:00					

部農会からのお知らせ

【部農会組織活性化支援事業】を活用してみませんか?

◀活用例:「販売所マップ」作成など

[1.助成金額]

▶ 事業費の1/2(上限50,000円)

[2.助成の対象となる事業]

- 1. 地域農業振興活動**
 - ◎ 青空市、直売所の開催
 - ◎ 地域特産品のPR推進活動
 - ◎ 農道管理
 - ◎ 農地保全・荒廃地の解消や作物振興活動・遊休農地耕作放棄地の再生利用
 - ◎ 放任竹林対策事業
 - ◎ 農産物安定生産、安全安心な農産物生産に対応する活動
 - ◎ 新規就農者、定年帰農者、次世代後継者対策として部農会への加入推進
- 2. 食農教育支援活動**
 - ◎ 農作業体験や食農教育実践活動
- 3. 有害鳥獣対策**
 - ◎ 地域一体型集団防護柵の維持管理活動
 - ◎ 緩衝帯の設置、管理活動
 - ◎ 鳥獣害対策学習活動

※詳細については、営農経済センターまでご相談ください。
JA静岡市ホームページや「オアシス」で活動紹介しています。

JA静岡市メルマガ会員登録中!

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-sai.jp/jashizuoka/▶



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



※会場には駐車場がない場合がありますので、公共交通機関をご利用ください。

葵区瀬名中央 祖父 **中川敏昭さん** 祖母 **由起子さん**

渡辺紗希ちゃん(左:7歳) 夕菜ちゃん(右:3歳)

1才の志衣奈はお兄ちゃん達と♪
遊ぶのが大好きです



佐藤勇志くん(11歳) 壮志くん(8歳)
大志くん(13歳) 志衣奈ちゃん(1歳)

葵区諸子沢 父 **佐藤拓哉さん** 母 **由貴子さん**
祖父 **肇さん** 祖母 **直美さん**

★ **お誕生日おめでとう!**
これからの成長楽しみです。

ときどき、賃料の滞納が何ヶ月も(時には1年分以上も)溜まってからご相談に見える大家さんがいますが、この段階に至るとすべて回収できるケースはほとんどありません。

私は毎月不動産センターの法律相談を担当しておりますが、相談の中で多いものの中から、アパートの賃料滞納トラブルについてご紹介したいと思います。

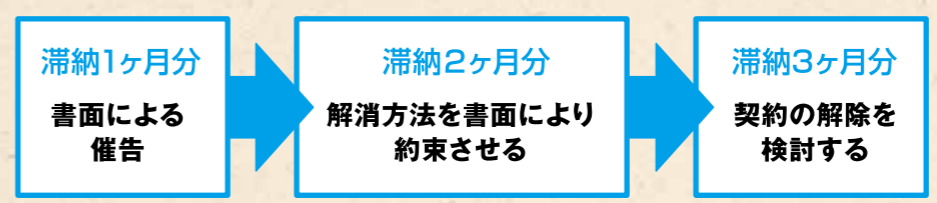


生活に役立つ情報

まず、お金に困った方でも家賃の支払は優先するのが普通ですので、借主が賃料を滞納すればするほど滞納を解消したり、解除後に滞納額や原状回復費用を回収できなくなるリスクが大きくなるといえます。連帯保証人がいてもすべて回収できるケースばかりではありません。そこで大事なことは、滞納の初期の段階できちんと書面で賃料支払を催告し、滞納の解消方法や約束を守れなかった場合の退去について書面で約束させることです。また、3ヶ月分程度の滞納がある場合には、支払を催告したうえで契約解除することのできる場合がほとんどです。そのため、被害を最小限にするために3ヶ月分の滞納を一応の目処として解除・明渡請求を判断すべきでしょう。

▼ 貸物件のトラブルについて

<賃料滞納トラブルに対するアクション>



連帯保証人にも連絡し早期に滞納が解消できるようにする

- ◎どのように催告をしたのか、記録を取っておくようにしましょう。
- ◎契約解除等の重要な通知は内容証明郵便等を利用しましょう。

事案によって処理がことなる場合がありますので、**実際の事案についてはご相談ください。**



弁護士 山本正幸

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

「JAがあってよかった」と言っていただけのように、JA静岡市では自己改革に取り組んでいます。具体的には3つの柱をもとに取り組んでいますが、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」ともう1つは何でしょう?

応募方法

必要事項をご記入の上、Eメールかはがきでご応募ください。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。

- 必要事項 ①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名
⑤年齢 ⑥JA静岡市に対するご意見

Eメールでの応募宛先▼
quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp
※携帯電話・スマートフォンで、左のQRコードから読み取れます



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

応募締切 2017年11月15日(当日消印有効) 9月号オアシスクイズの答え▶(2)(0)(0)