

# オアシス

JA 静岡市  
O A S I S

特集

## 長生きの秘訣 ～お茶のある生活～



ほっこりティータイム♪

2018 5 Vol.208  
<http://ja-shizuokashi.org/>



オアシス

2018

5

Vol.208

●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

## 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。

### 初夏の味♪

## ソラマメの簡単クリームパスタ



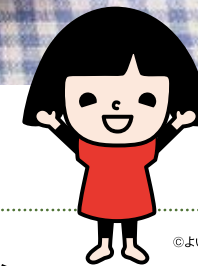
### 材料(2人分)

- ・ソラマメ(さやごと) … 10本
- ・タマネギ … 1/2個
- ・厚切りベーコン … 80g
- ・パスタ … 200g ・生クリーム … 200ml
- ・コンソメ … 1個 ・ニンニク … 1/2片
- ・オリーブオイル … 大さじ1/2
- ・塩、粗挽き黒コショウ … 適量

### つくりかた

- ① ソラマメはさやから出して塩ゆでし、皮をむく。ベーコンは7～8mm幅、タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② パスタをゆで始める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。こんがり色ついたらニンニク、タマネギを加えて炒める。
- ④ コンソメと生クリームを加えて少し煮詰め、パスタとソラマメを加え、塩コショウで味を調える。

グリーンが映えて  
クリームソースとの相性も抜群♪



©よい食P

### 生命力あふれる初夏の味覚 ソラマメ



ソラマメは栄養価が高く、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、春から初夏の疲労回復や美容に役立ちます。薄皮も一緒に食べるとより効果的。さやかに出すと水分が失われて鮮度が落ちやすいので、調理する直前にむきましょう。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市





しずおか美ゆ〜ず  
**Shizuoka Views** View No. 60  
 Morisita Gaslight Festival

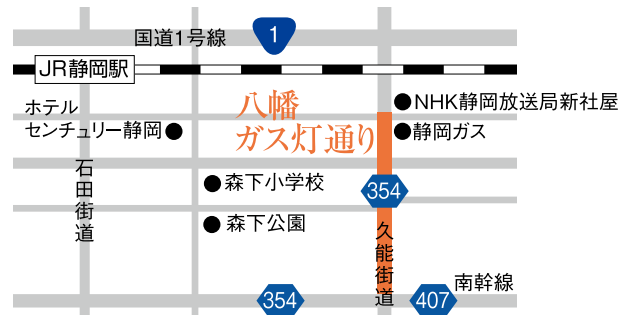


# 八幡ガス灯通り

駿河区森下学区の久能街道沿いに、7基のガス灯がお目見えしました。

高さ4m、頭部には銅版が施され、温かみのある明かりが灯ります。

2020年までにNHK前から南幹線までの区間に31基が設置される予定です。



◎葵区内牧 海野心花さん(9歳・左)  
 さくみ けいじゅ  
 咲実ちゃん(4歳・中) 桂樹くん(7歳・右)  
 お姉ちゃんはお茶をいれるのがとても上手です。アグリロード美和の「煎茶サブレ」で今日は仲良く3人でおやつ♪

◀ 今月の表紙 ▶



## 長生きの秘訣 ～お茶のある生活～

### OASIS TOPICS

- ・終活&相続セミナー ・葉しょうが初出荷 ・森下ガス灯まつり
- ・営農指導員課題研究発表会 ・足久保の里のんびりウォーク
- ・花卉センター出荷ピーク ・グリーンティーフォーラム



### 青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- ・佐藤巨子さん最優秀賞に輝く! ・ソーセージ作り
- ・新年度の役員決定 今月の\*シズ・カレ\*/ストレッチ体操

### 営農スタディレポート

### 育てるを楽しむ。家庭農園 ～ラッカセイ～

### TRYぎ・農業 「イチゴ/駿河区高松 小澤保彦さん」

### この町のわたしの好きなどこ

### 健康情報 いつも元気! Q&A 「医療被曝」

### JAだより&読者めーる

### 組合員紹介リレー オアシスpeople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 「ソラマメ」

特集

4

8

10

11

12

14

16

17

18

19

20

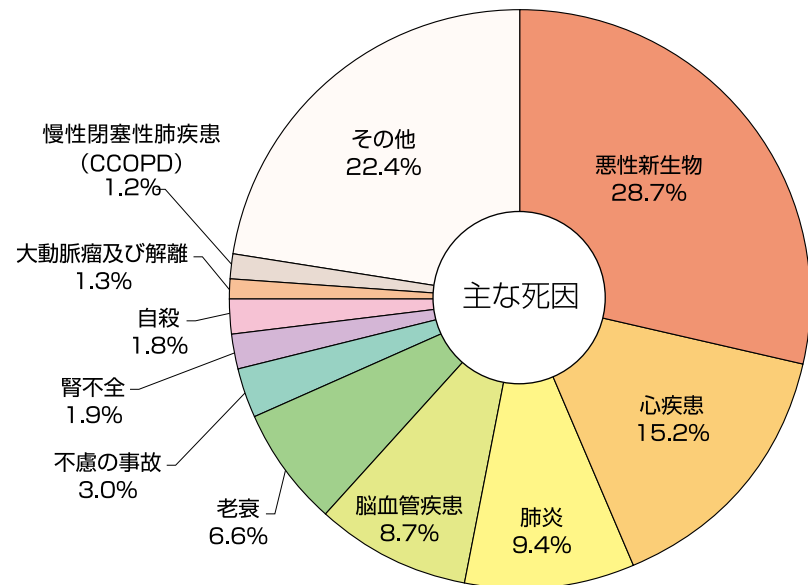
22

23

24



▶主な死因別死亡数の割合(2015年)



出典：厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

◎生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進展に大きく関与する疾患群と1996年に定義されました。高血圧、高脂血症、糖尿病、痛風、肥満に加え3大成人病の心臓病、がん、脳卒中、さらには骨粗しょう症、肝臓病、痛風、慢性気管支炎、前立腺肥大症なども含まれます。



厚生労働省が公表した2015年人口動態統計によると、死因別死亡割合の約6割が生活習慣病の疾患によるものです。また、静岡県の健康寿命は男女ともにトップクラスです。

その他以外の5項目 = 生活習慣病 → 生活習慣病は長生きの大敵

▶都道府県別 健康寿命ランキング

2015年				2012年			
順位	都道府県	男性(歳)	女性(歳)	順位	都道府県	男性(歳)	女性(歳)
1	山梨	72.52	山梨 75.78	1	愛知	71.74	静岡 75.32
2	沖縄	72.14	静岡 75.61	2	静岡	71.68	群馬 75.27
3	静岡	72.13	秋田 75.43	3	千葉	71.62	愛知 74.93
4	石川	72.02	宮崎 75.37	4	茨城	71.32	沖縄 74.86
5	宮城	71.99	群馬 75.27	5	山梨	71.20	栃木 74.86

意外に知られていない、静岡県の健康寿命は男女ともにトップクラス

健康寿命が長い市町の特徴は

- 運動習慣がある
- 大豆製品を食べる人が多い
- 緑茶を飲む人が多い
- 喫煙経験、肥満に該当する人が少ない



静岡県人の健康寿命が長い理由を考えると

- 地場の食材が豊富で食生活が豊か
- 日ごろからたくさんお茶を飲む
- 元気に働いている高齢者が多い
- 温暖な気候からくる穏やかな県民性

世代間の交流が多い、2世帯以上の人が多く、「運動」「食生活」「社会参加」が長生きと考えられます。また、「緑茶」を良く飲む人ほど長生きという研究結果があります。



2018年の新茶シーズンがいよいよやって来ました。当JA管内には県立大学や静岡大学、県立農業高校など農業に関わる研究をしている機関が多くあります。この恵まれた環境を活かし、お茶のさまざまな力を探ってみました。今回は、静岡県立大学の茶学総合研究センター 中村順行センター長を訪ね「お茶の機能性」の研究について話を伺いました。



静岡県立大学  
食品栄養環境科学研究所  
茶学総合研究センター長  
中村順行 特任教授

静岡県立大学では、2014年4月に茶に関する情報の三元化や産学官民連携をより一層強化するために「茶学総合研究センター」を設立しました。当センターでは、茶の栽培加工から機能性、マーケティングなど総合的に対応すべく「緑茶の機能性及び疫学に関する研究」「茶学教育と人材育成」「茶の嗜好特性の解析と、高付加価値化とマーケティング」などを対象に、多くの分野の教員と連携して研究を進め、数多くの業績を挙げ、その成果をさまざまな形で発信しています。

お茶のある生活  
長生きの秘訣





# 長生きの秘訣

～ お茶のある生活 ～



結論

## お茶は長寿の仙薬。

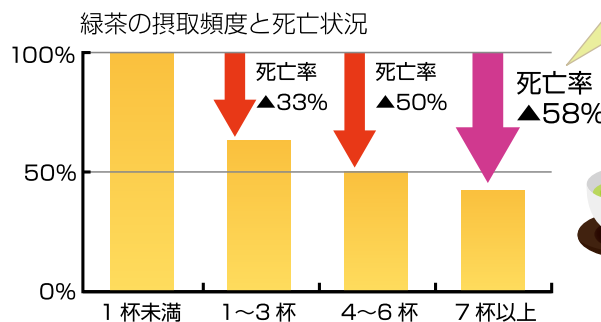


お茶は病気を治すための薬ではありません。しかしながら、昔から「養生の仙薬、延齢の妙術」と言われ、科学的にも機能性が次々と明らかにされている理想的な機能性食品です。また、お茶には高い精神文化性もあり、お茶のある生活することは長生きの秘訣にもなります。

静岡では、お茶は馴染み深い飲み物。お茶で人生を愉しんでいきたいものです。

### ◎多く緑茶をのむ高齢者ほど、長生き

Q.(この1ヶ月で)緑茶を1日に何杯くらい飲みましたか?



緑茶を「1日に7杯以上」飲む人は長生き! 死亡率が半分に!!



出典:静岡県高齢者コホート調査  
Suzuki(2009)Annual Epidemiology

### JA静岡市オリジナル 新商品

いつでもどこでも手軽に美味しく、健康に

●理想的な機能性食品の具備すべき条件として、安心感・低価格・入手が容易・経口摂取が可能はことなどがあげられます。当JAでは、ホットやアイスで手軽に楽しめるPREMIUM TEA BAG「静岡本山茶ティーバッグ」と緑茶ドリンクの限定ラベルの販売を始まりました。



### ▶茶の主要3次機能(機能性)成分の特性と用途

成分	機能性	用途
カテキン類	抗酸化、抗突然変異、抗がん、コレステロール低下、血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、血小板凝集抑制、抗菌、抗ウイルス、虫歯予防、抗アレルギー、消臭	食品酸化防止、抗菌剤、脱臭剤、抗虫菌剤など
フラボノール	毛細血管抵抗性増加、抗酸化、血圧下降、消臭	脱臭剤
カフェイン	中枢神経興奮、睡眠防止、強心、利尿、抗喘息、代謝亢進	眠気防止剤、感冒剤、強心剤、アレルギー軽減剤
ビタミンC	抗壞血病、抗酸化、ガン予防	酸化予防剤
ビタミンE	抗酸化、ガン予防、抗不妊	酸化防止剤
γアミノ酪酸	血圧上昇抑制、抑圧性神経伝達	血圧上昇抑制剤
テアニン	興奮抑制、リラックス効果、血圧低下、脳・神経機能調整	神経機能調整剤



立春から八十八日目のお茶の新芽

1 カテキン類による多様な機能性

カテキンには強い抗酸化作用とともに、抗がん、抗肥満、血圧上昇抑制、高血糖上昇抑制など生活習慣病を予防する多様な機能性があります。また、「かぜ・インフルエンザ予防」や「アレルギー予防」などにも効果があると言われています。

さらに、これからは紫外線の強まる時期に入ります。お茶には紫外線からのダメージを弱くしたりするカテキンやビタミンCなどを含み、少なからず美肌にも貢献します。

お茶には、癌・高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防に関わる生体調節機能(3次機能)に有効な成分が多く含まれています

### 2 テアニンの機能性・効果

お茶を飲むとホッとします。これは他の植物には見られないアミノ酸の一種であるテアニンによるリラックス効果のあらわれです。また、テアニンはストレスを緩和する作用や質の高い睡眠が取れやすくする作用など、脳神経機能調節に大きな役割を果たしています。

### ▶活性酸素によるシミ、たるみ、しわの発生







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

## 3/16 営農指導員課題研究発表会

営農指導員課題研究発表会が本店で開かれました。組合員の農業所得向上と販売力の強化、指導員のスキルアップをめざし、毎年課題研究に取り組んでいます。10人が研究の成果を発表。審査の結果、長田営農経済センターの山森好登さんの「唐芋の収量増加に向けた取り組みと課題」が最優秀賞に輝きました。内容は今後、広報誌でお伝えしていきます。

農業所得向上につなげる



## 3/18 口長島地区を楽しく散策



口長島地区を楽しく散策

## 3/16 足久保の里のんびりウォーク

足久保山彦会が「足久保茶の里のんびりウォーク」を開きました。親子連れなど13人が参加し、地図を見ながら写真の場所を探して8か所のチェックポイントを回る散策や、ジャガイモの植え付けやお茶の入れ方教室、竹細工などを体験しました。また、お茶を使ったお菓子を作って昼食。足久保でのひと時を楽しみました。

## 3/20 花卉センター出荷ピーク

J A静岡市花卉センターで花の出荷が最盛期を迎えました。主にはバラ、トルコギキョウ、マムの3種類で、多い時にはそれぞれ、1日に約1万2,000本、約6,000本、約4,000本が出荷されます。春の彼岸以外にも、近年増えてきたウエディングと、小売店では歓送迎会シーズンの花束の需要が重なりました。

彼岸用以外の需要も高まる



## 3/10 葉ショウガ初収穫

久能葉しょうが委員会の収穫が始まりました。年明けの天候で初収穫は例年より3日ほど遅れましたが生育は順調です。「久能葉しょうが」は若いうちに収穫するため繊維質がほどよくやわらかく、爽やかな香りとしゃきしゃきとした食感が特長。出荷は7月下旬頃までに約500万束を県内や関東の市場に送るほか、各じま門市でも販売します。

春の訪れを告げる



## 3/23 グリーンティーフォーラム

茶産業の生産体制の整備、消費動向を意識した茶業振興をスローガンに、茶業委員会が「グリーンティーフォーラム2018」を開きました。参加した茶生産者約200人は農林水産省生産局井上俊樹氏の「茶輸出に向けた特別支援事業について」日本茶アーティスト茂木雅世氏「日本茶の魅力」の講演を熱心に聞きました。一丸となつて地域ブランド力の向上に取り組めます。

消費者を意識した茶業振興



## 3/16 森下ガス灯まつり

駿河区の森下学区の久能街道沿いにガス灯がお目見えし、静岡ガス本社前で点灯式が行われました。ガス灯は、久能街道の道路改良工事に合わせて設置されたもの。田辺静岡市長などのあいさつの後、7灯に灯がともり、木遣りや太鼓の演奏、こぶくろうずが式典を盛り上げました。会場にはじま門市も出店し、イチゴやスルガエレガントなどを販売しました。

「じま」へ「いちご」も登場





# 宮農スタディレポート



静岡農業高校  
食品科学科  
お弁当班

## ケーススタディ ⑦

### 抗菌作用のある食材の活用

### ② 抗菌効果の高い食材を使ったレシピ

前回は、お弁当によく使われる食材の中でも、殺菌・抗菌作用の高いものは何かを実験し、研究結果を報告しました。今回は、その結果をもとに考えたレシピについてレポートします。

お弁当によくある料理の中でも、野菜炒めは菌が少なく、玉子焼きは出し巻き玉子の抗菌効果が一番高い結果でした。しかし、飯(米)は、酢飯は抗菌作用が高いもの、毎日食べたりはなかなかありません。そこで、手軽に作って一度作れば作り置きもできる、ふりかけを作りました。

このふりかけには、ダイコンの葉など家庭では捨ててしまうような材料を使うため、ごみの排出量を抑えたり、簡単に手に入りやすいチヌーブタイプワサビを使うだけでなく、少量の油で野菜を炒めることで脂溶性



**試食の感想**

- ・しょうゆの香ばしさに意外性があって良かった。
- ・高齢者、子供には味が薄めの①が一番いい。
- ・ダイコンの葉の食感がいい。
- ・おにぎりに合いそう。
- ・薬味などいろんな方法で使いやすい。
- ・癖になる感じ。
- ・梅が感じられなかった。
- ・わさびの辛みが少ないので、子供でも食べやすい。

#### 抗菌作用のある「ふりかけ」レシピ

- 材料**
- ・カリカリ梅 ・ニンジン ・ゴボウ ・ダイコンの葉
  - ・ワサビ(1.5gに対し醤油15g) ・醤油

- 作り方**
- ① 材料を全てみじん切りにする。
  - ② フライパンを温め、オリーブオイルをひいてニンジン、ゴボウ、ダイコンの葉、カリカリ梅の順に炒める。
  - ③ 醤油にワサビを溶いたものを入れてあえる。
  - ④ 水分を飛ばし、パラパラになるまでフライパンで炒めたら完成。

ビタミンを効率よく吸収できるなど、調理の仕方にもこだわりました。ワサビと醤油をベースに試作品をいくつ作り、他の生徒や先生に試食してもらった結果が左の「試食の感想」です。これを元に分量を調整して、最終的なレシピが完成しました(左下参考)。

今年の研究では、完成したふりかけに本当に抗菌作用があるのかという実験までは行えませんでした。毎日の食事を安全においしく楽しめる研究を今後も繋いでいきたいです。

# 青壮年部・女性部・シズ\*カレ アクティブレポート



## 佐藤 亘子さん 最優秀賞に輝く!

2/27

女性部



第61回静岡県JA女性部発表大会が開かれ、薬科支部の佐藤亘子さんが最優秀賞を受賞しました。「畑から教室へ、野菜の美味しさ届けます」と題した発表は、学校給食への野菜の納入をきっかけに、地域やJA、行政と連携した食育活動に発展した成果が高く評価されました。佐藤さんは7月開催の東海北陸大会へ出場します。

## 3/7

### 女性部長田ブロック ソーセージ作り

女性部員12人が参加して、ソーセージ作りを行いました。1人1kgのひき肉を、塩漬けされた羊腸に器具を使って詰め、バジルや七味唐辛子などのスパイスが効いたオリジナルのソーセージに仕上げました。城塚ブロック長は「腸が破れたりして難しかったが、大勢で作ると楽しい。部員同士の交流の場にもなる」と話しました。



## 4/5

青壮年部

## 新年度の役員決定

平成30年度青壮年部通常総会がマイホテル竜宮で開かれ、新年度の役員が承認を受けました。部長には昨年に続き細川大介さん、副部長は各ブロックから5人が選任されました。事業では、昨年からの継続のビール事業や青壮年部の今度について協議されました。新年度は各地区での食育事業や他JAとの交流を積極的に行います。



### 今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2017年度〈第6回〉

#### ～ストレッチ体操～

ストレッチで心も体もリラックスをテーマに、25人が「健精楽(けせら)せらヨガ」を体験しました。呼吸を大切にしながら、少し痛い位の気持ちいいと感じる範囲で全身を伸ばしたり、ペアでのヨガにもチャレンジ。背中合わせに腕を組んで立ち上がる動きでは、コツをつかんで立ち上がると、歓声が起こりました。(3月8日)







# ラッカセイ

南部営農経済センター  
海野真司

### 栽培のポイント

ラッカセイは窒素が効きすぎてしまうとつるぼけになり、さやの中の実が上手く育ちません。空ざや防止のため石灰資材を使用し、追肥には窒素成分の低い肥料を使用しましょう。

炒ってもゆでもおいしいマメです。

## 1 畑の準備

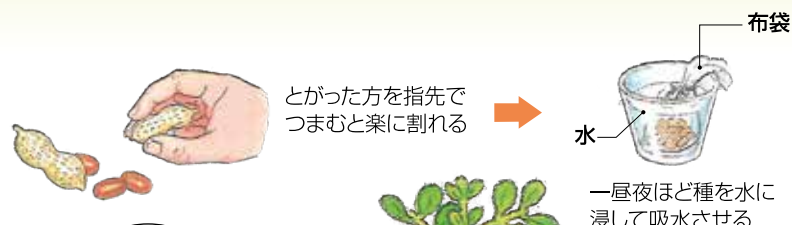
<1㎡あたり>  
●石灰/大さじ3~5杯



種まき・植えつけの半月くらい前にまいて、畑をよく耕しておく

## 2 種まき・植えつけ

種子用としてさや付きのまま保存しておいたものの子実を取り出す



とがった方を指先でつまむと楽に割れる

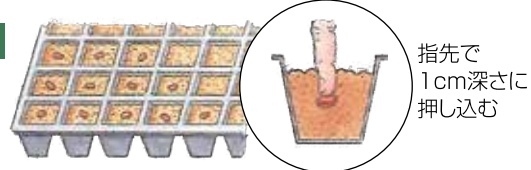
水

一昼夜ほど種を水に浸して吸水させる



### 育苗する場合

72穴セルトレイに1粒ずつまく



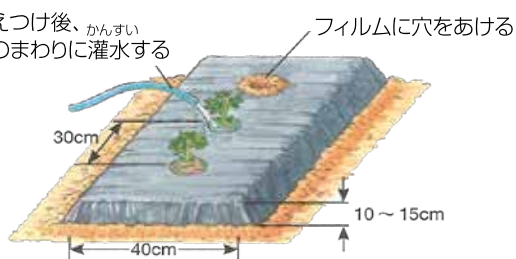
指先で1cm深さに押し込む



本葉2枚の苗に仕上げる

マルチ栽培のときは、最初から畝を高めにつくっておき、土寄せはとくに行わない

植えつけ後、かんすい株のまわりに灌水する

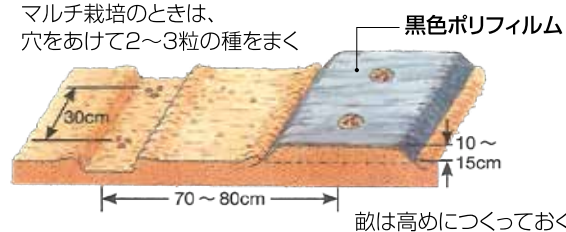


フィルムに穴をあける

### じかまきする場合

1か所2~3粒の種をまき、4~5cmになったら2本に間引く

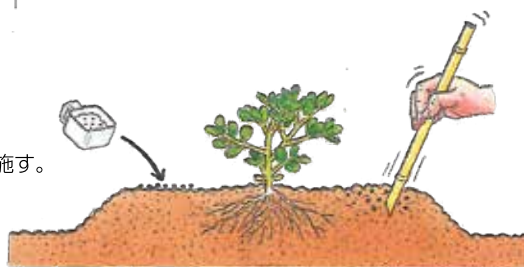
マルチ栽培のときは、穴をあけて2~3粒の種をまく



畝は高めにつくっておく

## 3 追肥

側枝が伸び始めたころ化成肥料を若干施す。できれば、カリ分の多いものを。窒素が効きすぎると蔓ぼけ状態になり、ちやっこぶ着莢が不良となる



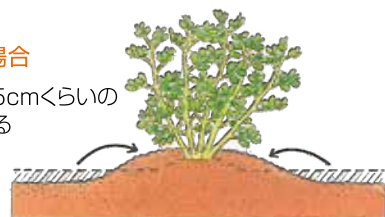
マルチ栽培の場合は、フィルムに穴をあけて施す  
株の側方に肥料をばらまき、竹べら、木の棒などで土に混ぜ込む

## 4 土寄せ

草丈が30~40cmに伸び、分枝してきたころ

### 立ち性品種の場合

株元付近の約15cmくらいの範囲に土を寄せる



### 這い性品種の場合

分枝した枝の周辺にやや広めに土を寄せる



開花後数日たつと子房柄が地面に向かって伸び始め、土中に潜入する。その後4~5日で子房が太り始める

花が咲き始めたらポリフィルムを除く

## 5 収穫

株のまわりに鍬を入れて試し掘りする。株を浮かせて引き抜くとよい

### ●未熟子実どり

さやがおおむね肥大し網目が出始めたころ子実をさやごとゆでて、実を取り出して食べる



### ●完熟子実どり

さやの網目がはっきりして肥大しきつたころ株ごと数日畑に広げてよく乾かす



★**栄養**  
ラッカセイのおよそ半分は脂肪ですが、その脂肪はコレステロール値を下げたり血管を強くする効果が期待できます。ミネラルや食物繊維なども豊富な健康食材です。

★**食べ方**  
ぜひ掘りたてを塩ゆでで沸騰した湯に水の3~4%の塩を入れ、約30分ゆでます。硬さと塩加減は好みで。

★**病害虫の防除**  
タネまき後、鳥などにタネを食べられないように草丈10cm程度になるまでネットなどで鳥除けをしましょう。  
病害は、そうか病や褐斑病、害虫ではアブラムシなどが発生しやすいので早期防除が必要です。  
土中ではコガネムシなどの幼虫がさやを食害しますので、見つけたら除去しましょう。

★**有効な農薬**  
コガネムシの幼虫・タネバエ  
ダイアジノン粒剤5  
病気  
褐斑病・そうか病  
ベンレート水和剤  
トップジンM水和剤

### ラッカセイの栽培カレンダー

	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					●	●						
収穫									●	●		



「農業を継ぐなら50歳がラインだ」と思い49歳で就農し、同時に土耕から高設栽培に切り替えました。当時は高設の栽培方法が手探り状態だったので、収穫期に1か月も実が獲れなかったこともあり、「何事も試してみなければ始まらない」と、肥料や農薬、資材など、良いといわれるものは何でも試してきました。平成29年産のイチゴ園地共進会での優等は、チャレンジ精神と努力が実を結んだようです。ますます励みになります。

私が気を付けていることは主に①樹勢を強くするための土作り、②苗作り7割、収穫3割、③農薬無しに近い栽培です。土作りには有用菌や微量要素を取り入れ、苗には酸素を含んだ水をかけています。天敵や天然素材に近い薬剤を使用して、なるべく化学薬品に頼らない栽培を目指しています。果実は1株平均2〜2.5パック(通常1.5〜2パック)、デラックスサイズが多いです。イチゴが元気だとハウスへ行くのも楽しみ!元気な株を作り、株の状態を見ながら先回りして作業することを心掛けています。

一段落したら、念願かなってやっと手に入れたバイク「1970年式ホンダ・CB750」でツーリングに出かける予定です。奥さん孝行に旅行もしたいし、オフも楽しみです。

駿河区高松

小澤保彦さん  
(61)

◎今月はイチゴ園地共進会優秀の小澤さんをご紹介します



ハウスに行くのが  
楽しみになるような  
イチゴ作りをしたい!



TRY ぎ・PROFILE



園地のプロフィール

- 品種/紅ほっぺ ●面積/10a(高設栽培・6000株)
- 保温開始11/3から ●加温設定温度(最低設定温度)10℃

評価

- 一次審査…12月に出荷が多くなる理想的な株と葉の大きさ。果実の品質も良く、圃場衛生も抜群。
- 二次審査…果実の大きさ、玉揃いが良い。チップバーン欠損株などがなく、ロスが少ない。

かわいいお客さんからのプレゼント♪

小澤さんのハウスには、毎日のようにかわいいお客さんが訪れます。近くに住む手島明日香さんです。幼稚園の行き帰りに「イチゴちゃん元気ですか〜」とやって来て、イチゴを観察したり小澤さんと話をしたり……6年生の時、「いちご農家の1年間の仕事」という10ページもある冊子を届けてくれました。月別の作業やハウスの温度調べなど、その出来栄に驚いたそうです。寂しいことに明日香さんは岩手へ引っ越すことになりましたが、小澤さんは「このプレゼントは宝物。もっとおいしいイチゴを作ろうとがんばれる」と笑顔で話しました。



適期に適切なアドバイスが助かる(海野職員と)



水に酸素を取り込む装置



毎日を  
すこやかに♪

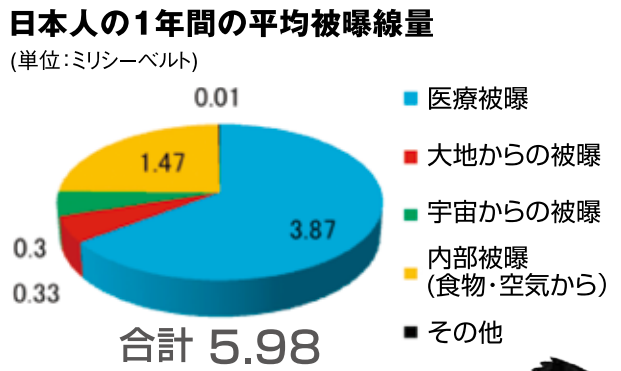
# Q & A いつも 元気!

## 「医療被曝について」

定期的にX線(レントゲン)検査を受けていますが、身体に影響はありませんか? どのくらい被曝しますか?

### ! 日本人の医療被曝はダントツ!!

放射線被曝というと原水爆や原子力発電所を連想しますが、実際には宇宙や大地・空気からの自然放射線による被曝と医療行為で受ける被曝がほとんどです。右図からもわかるように、日本では医療被曝が多くの割合を占めています。



### ? どうして日本は医療被曝が多いのか?

A それは、X線CTの利用が多いからです。実に医療被曝中の6割を占めています。しかし、CTの普及は日本人の長寿に貢献しているとも言われており、早期発見・早期治療という利点が多いことも確かです。

### ? そもそも放射線は有害なの?

A 原水爆や原子力発電所事故のような大量の放射線は有害で、人体に様々な影響を及ぼすことがわかっています。では少量ならどうでしょうか。リスクはゼロではないですが、疾病の自然発生率と比較して被曝による顕著な増加は確認できていないとの報告があります。

### ? 日本の医療被曝はこんなに多くて大丈夫?

A 当然、減らす努力は必要です。ちなみに、放射線の仕事をする者に容認できるレベルとして規制されている被曝線量は、医療被曝を除き「5年100ミリシーベルト以下、かつ1年50ミリシーベルト以下」で、医療被曝の是非を考えた場合、このような数値や<資料1>・<資料2>を参考にして判断するのも一つです。

胸部X線検査(正面)	0.05
腹部X線検査(正面)	0.4
胃透視バリウム検査	3.2
CT胸部	6
CT腹部	14

### 暮らしの中のリスク <資料2>

■数々の原因による生命の損失(1987バーナード・コーエン)  
 ■人がある特定のリスクに遭遇することによって、短縮される平均寿命

原因	損失寿命	原因	損失寿命
独身 男性	3,500日	お酒の飲み過ぎ	365日
喫煙 男性	2,250日	危険な職業(事故死)	300日
心臓病	2,100日	自動車事故	207日
独身 女性	1,600日	肺炎	114日
肥満(30%)	1,300日	医療被曝	6日
ガン	980日	コーヒー	6日
喫煙 女性	800日	自転車事故	5日

◎病院でのレントゲン検査は、身体に影響が出ると言われている量よりもはるかに少ない量で、必要な場所に必要最小限の放射線(X線)量で病気を見つけ、正しい診断ができるように検査をしています。



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ところ



●リポーター  
大河内支店 支店長  
宮原一成

### 平野の豆腐や 大村商店



### こだわりの材料で作る自慢のお豆腐!

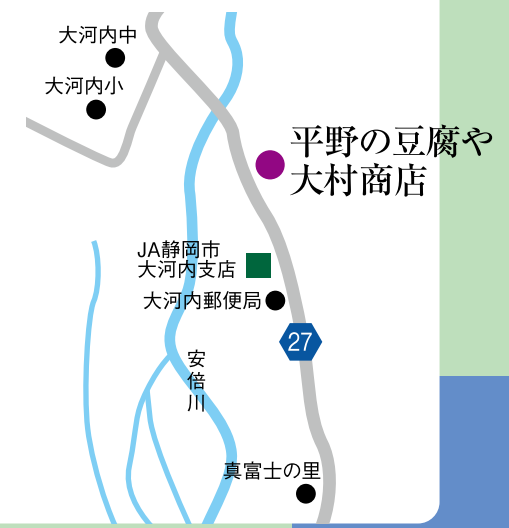
昔から大河内で愛されている豆腐屋、大村商店を紹介します。明治に創業した大村商店は、4代目の義行さんが夫婦で営まれています。3代目からレシピなどが引き継がれず、試行錯誤しながら豆腐を作った3年目になります。研究熱心で、インターネットで評価が高いお店の商品を買ったり、大豆や良い水など材料の品質にもこだわっているそう。豆腐以外にも、生揚げや、輪切りのレンコンが入ったがんもが人気です。私も油揚げが好きでよく買うのですが、お店に行くたびに美味しく出会えますよ。大村商店の豆腐や加工品はじまん市5店舗でも購入できますので、ぜひ探してみてください。暖かくなりお出掛けの楽しい季節になりましたので、大河内のお店にも遊びに来てくださいね。

### ★地釜で作る豆腐が自慢です!



### お店info

- 葵区平野69
- TEL/054-293-2012
- 営業時間/9:00~18:00
- 定休日/年中無休(正月以外)





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?!

駿河区池田  
杉山鈴子さん

野菜



長い間の勤めを辞めて15年、茶畑を白畑に変えて季節の野菜作りに挑戦、奮闘中。女性部の先輩や仲間のアドバイスを受けたり、主人の苗づくりや助言に助けられながらガンバっている毎日です。

LINK to 駿河区国吉田 落合美佐子さん を紹介します。  
「お久しぶり、元気にがんばってますか?」

葵区東  
藤浪友章さん

米・イチゴ



私は、あさはたで苺とお米と少し野菜を作っています。また、初めての挑戦で、容器の中でレンコン栽培を仲間と始めました。自分で作ったものを「美味しかったよ」と言ってもらえるように頑張ります。

LINK to 駿河区下川原 鷺巣忠芳さん を紹介します。  
「お互い頑張りましょう!」

葵区新間  
野崎みち子さん

野菜



一番の健康維持は毎日の畑仕事です。おいしい作物を栽培し、じまん市へ出荷する事で喜んでくれる人がいる事に感謝しつつ今日も頑張ります。

LINK to 葵区俵峰 望月敏宏さん を紹介します。  
「山間地で美味野菜づくりをがんばります」

葵区俵峰  
望月まさ子さん

野菜



最近、加工所を作りました。今はまだほかの仕事をしているので、多くは作れていません。娘と一緒に作っています。自分で育てた野菜を使い、これから少しずつ頑張っていきたいと思っています。

LINK to 葵区俵峰 浅野久美子さん を紹介します。  
「わからない時教えてね、よろしくね!」



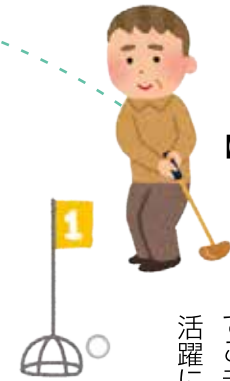
じまん市が  
フェイスブックページを  
始めました

直販課が「JA静岡市じまん市」の公式フェイスブックページを開設し、3月から運用を始めました。じまん市のイベント情報や各店の出荷状況などリアルタイムで掲載・拡散することにより、利用者や地域住民の皆さんにより多くの情報を提供していきます。じまん市の食育ソムリエが旬の農産物や簡単料理、試食会の様子なども発信中です！ぜひチェックしてみてください。↓



1支店1協同活動

大河内グランドゴルフ大会



【大河内支店】 3/18日

大河内学区体育振興会と大河内支店が連携して、グランドゴルフ大会が行われました。春の暖かい日差しに包まれ、地域から参加した41人が楽しくゲームを進めました。男子の優勝は築地俊明さん、女子は築地千紗子さんでご夫婦そろっての活躍になりました。



OASIS 読者め〜る



◆ 毎月の家庭農園の記事はまとめて本にして大切にしております。同じ敵に複数で育てるといいうことを聞きました。並べて植えると効果が出る組み合わせについて知りたいと思つ。〈葵区/男性/70歳〉

RE: コンパニオンプランツと呼ばれる組み合わせのことですね。今月取り上げたラッカセイと相性が良いのがトマトです。トマトの苗を植えてから根元の近くにラッカセイの種を蒔くと、ラッカセイの根の力で甘いトマトになります。ぜひ試してみてくださいね。

◆ 静岡というお茶が思い浮かびますが、肉牛のイメージはまったくありませんでした。〈横浜市/女性/58歳〉

◆ 静岡市内で、3回も最優秀賞をとるようなおいしい牛を育てている所があるとは知りませんでした。〈葵区/女性/55歳〉

◆ 静岡市で一生懸命するが牛を育てている方がいるのがうれしく思いました。〈清水区/女性/33歳〉

RE: 初めて知ったというお便りが多く届きました。レシピ掲載で調理試食しましたが、大好評でした。じまん市で購入できますので、ぜひご賞味ください!

Eメールでのおたよりはこちらまで [koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp](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。





# 春の農作業安全確認運動実施中!

毎年約350件前後発生し続けている農作業死亡事故を減少させるため、3月から5月までを重点期間として農作業安全確認運動を行います。農機具などの点検、シートベルトやヘルメットの着用など、安全意識をもって事故防止を心がけましょう。

テーマ ● まずはワンチェック、ワンアクションで農作業安全 期間 ● 2018年5月31日(木)まで



## 静岡市からのお知らせ

### 農業の6次産業化を応援します!

# ふるさと農カチャレンジ事業

「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新たな取り組みに対し、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)

**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

**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

## 平成30年度水稲農作業標準料金表

平成30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
病虫害防除(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30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	H30. 7. 2 ~ H30. 7. 26	H30. 7. 2	H30. 5. 18	H30. 4. 23
4	H30. 7. 27 ~ H30. 8. 28	H30. 7. 27		
5	H30. 8. 29 ~ H30. 9. 26	H30. 8. 29	H30. 7. 20	H30. 6. 27
6	H30. 9. 27 ~ H30. 10. 29	H30. 9. 27		
7	H30. 10. 30 ~ H30. 11. 28	H30. 10. 30	H30. 9. 21	H30. 8. 29
8	H30. 11. 29 ~ H31. 1. 3	H30. 11. 29		
9	H31. 1. 4 ~ H31. 1. 29	H31. 1. 4	H30. 11. 22	H30. 10. 30
10	H31. 1. 30 ~ H31. 2. 26	H31. 1. 30		
11	H31. 2. 27 ~ H31. 3. 26	H31. 2. 27	H31. 1. 21	H30. 12. 20
12	H31. 3. 27 ~	H31. 3. 27		

※「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カード会員の皆さまへ

JA静岡市ファーマーズマーケットじまん市でJAカードをご利用いただく時、請求時に5%割引に！JAカードは支店窓口でお申し込みいただけます。



## JA静岡市無料職業紹介所を開設しました

慢性的な人手不足の解消と地域住民の就労の機会を確保するために、農作業及び付帯事業に限定した無料職業紹介所を開設しました。広く農家組合員からの求人情報、地域住民からの求職情報を登録し、無料でマッチングしておりますのでぜひお問い合わせください。

お問合せ◎ JA静岡市営農課 TEL.054-288-8440

※詳細はJA静岡市公式ホームページ「重要なお知らせ」または「組合員の皆さまへ」→「営農情報」をご覧ください。求人票・求職票のダウンロードもできます。

## JA直営大谷市民農園

### ◎利用者募集!

- ① 農園所在地/ 静岡市駿河区水上(大谷)地区
- ② 募集対象/ 静岡市内にお住まいの方
- ③ 募集区画/ 1区画(約23m)
- ④ 申込み期間/ 区画が埋まり次第終了になります
- ⑤ 年間利用料/ 1区画当り 年間40,000円(月2回全18回の栽培講習会受講料が含まれています)

● 問合せ・申込み方法など詳しくは、JA静岡市 営農課(TEL.054-288-8440/平日9時~17時)まで



## 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!





父 市川博基さん 母 千暁さん  
 葵区瀬名 祖父 徳昭さん 祖母 陽子さん

あさひ  
市川朝陽くん(1歳)



三輪車 乗ってま〜す!



お喋りが上手でお世話と歌とおふざけが大好きな女の子です



しづく  
花村雫月ちゃん(2歳)

葵区新聞 父 花村耕助さん 母 亜木子さん  
 祖父 行雄さん 祖母 主万子さん

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

オアシス  
クイズ



OASIS QUIZ

今年も新茶シーズンが到来! 八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできるといわれますが、日常的な緑茶習慣も長生きの秘訣と言えます。さまざまな成分があるなかでも、強い抗酸化作用や美肌効果など多様な機能をもつ成分はなんでしょう?

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



応募締切

2018年5月15日(当日消印有効)

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

3月号オアシスクイズの答え ▶ (す) (る) (が)

改正前  
 昨年までは配偶者(以下「妻」とします)の合計所得金額が38万円以下であれば38万円(70歳以上の老人控除対象配偶者である場合は

改正前

平成29年の所得税の改正で、配偶者控除と配偶者特別控除の見直しが行われ、平成30年以降の所得税について適用されます。



生活に役立つ情報

改正後  
 平成30年からは夫の所得制限が設けられ、1,000万円超の所得があると配偶者控除及び配偶者特別控除は適用できません。配偶者控除及び配偶者特別控除は、妻の合計所得金額が38万円以下の場合で、夫の合計所得金額が900万円以下の場合には38万円(70

改正後

48万円)の配偶者控除が夫の所得に関係なく適用されました。また、夫の合計所得金額が1,000万円以下であれば、妻の合計所得金額が38万円を超え76万円未満の場合は、妻の所得に応じた一定の金額が配偶者特別控除として控除されました。

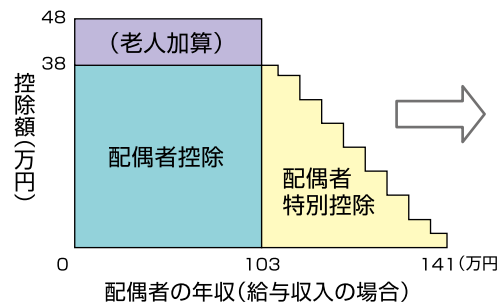
所得税の配偶者控除が大きく改正されます



さらに、妻の合計所得金額が85万円を超え、123万円未満の場合は、妻の所得に応じた一定の金額が控除できます。以下の表をご参考に。

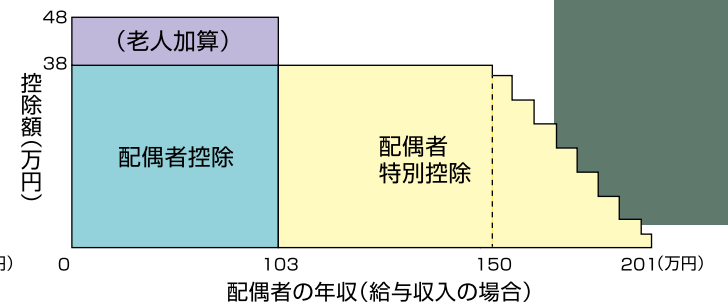
[改正前]

※配偶者特別控除について居住者の所得制限あり



[改正後]

※配偶者控除及び配偶者特別控除について居住者の所得制限あり(図は居住者の合計所得金額が900万円以下の場合)



税理士  
土屋道雄



なお、4月号で社会保険料の説明があった通り、所得税の配偶者控除の拡大が図られました。社会保険料については据え置きのため、一般的には給与収入130万円の壁が大きく横たわっています。

