

オアシス JA 静岡市

特集



「食と農」に向き合い・つなぐ ～組合員と役職員がともに取り組む3か年計画(中間年度)～

あなたのくらしのお役に立ちたい。



8

2018

Vol.211

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



オアシス

2018

8

Vol.211

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

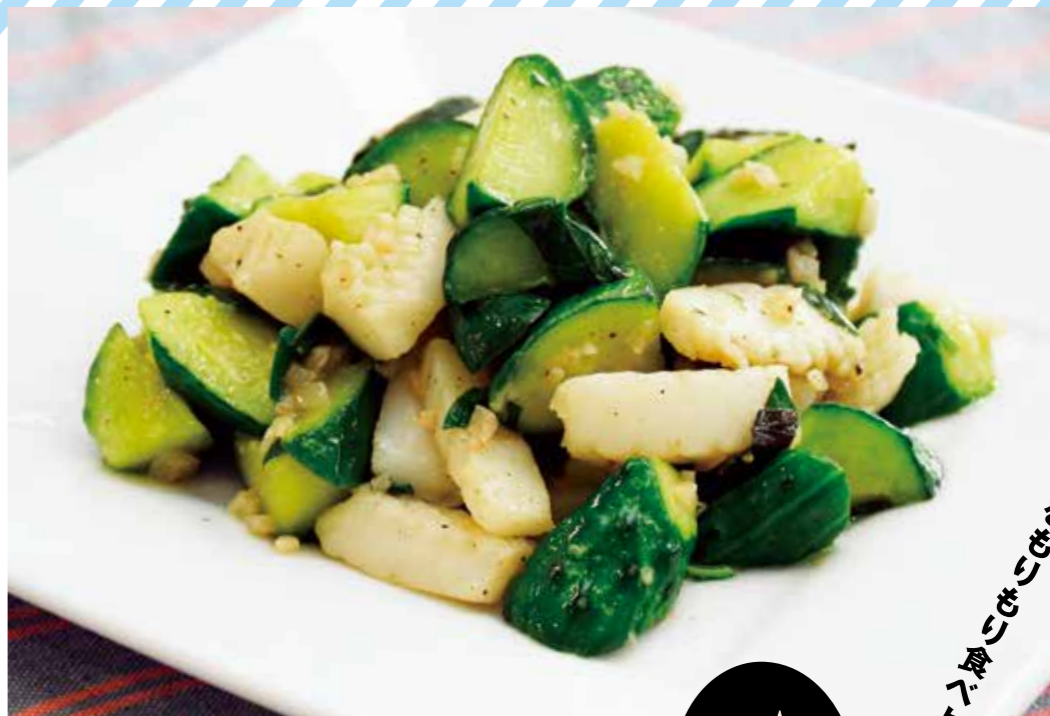
検索

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。

シャキッと!!おいしい★ キュウリのイタリアン炒め



夏はキュウリが旬です。

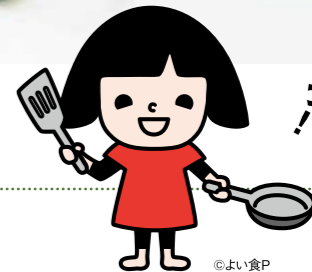
材料(4人分)

- ・キュウリ…2本 ・イカ…150g
- ・塩…小さじ1/2 ・ニンニク…2片
- ・バジル…8枚 ・オリーブ油…大さじ2

- A [・白ワイン…小さじ2 ・塩・こしょう…適量]
- B [・白ワイン…大さじ1 ・塩・こしょう…適量]

つくりかた

- ① キュウリは長めの乱切りにし、塩をふって約5分置き、水気を絞る。
- ② イカは表面に格子状の切り込みを入れ、キュウリと同じ位の大きさに切る。Aを振り、下味を付ける。
- ③ ニンニクはみじん切り、バジルは荒く刻む。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たらキュウリ、イカを加え、強火で炒める。
- ⑤ キュウリが少ししんなりしたらBを加え、バジルを加えてすぐに火を止める。



みずみずしさと 歯切れの良さが◎ キュウリ



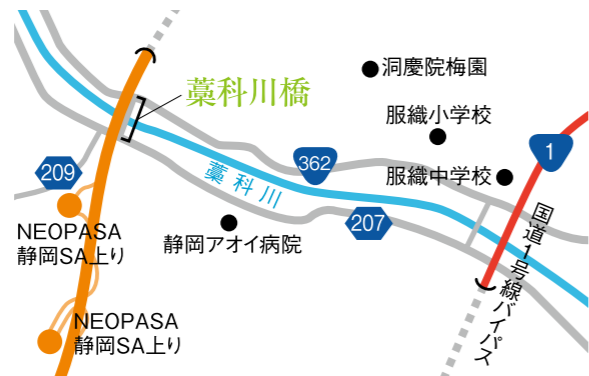
1年中出回っていますが、旬は6～8月。成分の約95%が水分なので栄養価はあまり高くありませんが、血圧を下げる効果や利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維も含まれます。体を冷やす働きもあり、暑い夏の日には効果的です。緑色が濃く、イボがとがって張りがあるものが新鮮。太さが一定の物を選びましょう。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



新東名 藁科川橋

新東名が走る「藁科川橋」は、下層に市道「藁科橋」が設けられる2層構造です。
2003年には橋梁・鋼構造工学で優れた特色を有するとして土木学会田中賞を受賞。
また、藁科橋は静岡SA/スマートインターチェンジも近くにあることから多くの人に利用されています。



職員のプロジェクトチームが考案した、JAの総合事業をPRするチラシです。じまん市にはインフォメーションボードを設置し、「支店だより」などを掲示してありますので、ぜひご覧ください。

◀ 今月の表紙 ▶



「食と農」に 向き合い・つなぐ

組合員と役職員がともに取り組む
3か年計画(中間年度)

OASIS TOPICS

- 学生がオリーブ園を見学
- 235人の園児が田植え
- アスパラ目揃え会
- 長田じまん市10周年祭
- じまん市加工品出荷者衛生講習会
- 静岡県桃果実品評会
- 駿河区旬穫祭



青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- 小学生に稲作指導
- ミニデイに職員も参加
- 漬け物講習会
- 今月の*シズ・カレ*/農家直伝!梅ジュースの作り方

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ~ サンチュ ~

若い後継者が残る
「魅力的な農業を目指す / 駿河区中平松 中村正治さん」

TRYぎ・農業

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気! Q&A

「圧倒的に男性に多い痛風」

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 「キュウリ」

特集

JA静岡市の自己改革の取り組み



「食と農」に 向き合い・つなぐ



～組合員と役職員がともに取り組む3か年計画(中間年度)～

JA静岡市は6月27日、静岡市民文化会館中ホールで「第27回JA静岡市通常総代会」を開き、本人出席368人、委任状出席1人、書面出席117人の計486人が出席しました。

議事では、平成29年度の事業報告や平成30年度の事業計画など、9つの議案及び附帯決議が上程され、原案通り承認されました。また、JA静岡市の自己改革についても紹介されました。



平成29年度から始まった3か年計画が1年を経過しました。JA静岡市では「ともに拓こう、協同が輝く時代」をテーマに、支店運営委員会やふれあい座談会、担い手農家・生産部会や青壮年部・女性部などから出された意見や要望をもとに策定した「7つの最重点項目」を中心に取り組んでいます。また、地域農業の振興に貢献し、地域になくならない存在になれるよう自己改革をすすめています。今回の特集では、事業報告とあわせて自己改革の進捗状況について紹介します。



JA静岡市3か年計画 7つの最重点項目

平成29年度～

◎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

+

JA静岡市の自己改革

農業者の所得増大 農業生産の拡大 地域の活性化

● 農業者の所得増大・農業生産の拡大

農業チャレンジ支援事業

↓平成27年度～平成31年度までの5年間に1億5千万円の予算を確保し、新作物や加工品開発に関する事業を支援していきます。3年間に継続事業を含めた14件が採択され、生産組織や地域で取り組み、新品種の導入や産地化、地域振興などに活用されています。



TAC制度による営農支援

担い手・新規就農者の育成支援

無料職業紹介所の開設

↓営農指導や資金の活用、経営改善指導など幅広いサポートをするTAC担当職員の配置や、担い手や新規就農者の支援を強化します。また、農作業の人手不足解消を目的に働きたい地域住民とのマッチングを行う「無料職業紹介所」を開設し、生産性の拡大や向上に努めていきます。労災の申込もあわせて行っています。

販売センター制による農産物の有利販売

じまん市での重点作物栽培指導

物流センター制による購買品価格の引き下げ

↓営業活動の強化により販売先の拡大、高級果実専門店などの取引が増加しています。

また、購買品の取扱品目の集約と一括仕入れなどによるコスト削減に努め、「農産物を1円でも高く売り1円でも安い資材の提供」を目指していきます。

【農業チャレンジ支援事業の実績】 ※助成金の額

	助成金(円)	内容
平成27年度	4,800,500	サトイモ「長田唐芋」の共同種芋生産による面積拡大事業、キウイ新品種「東京ゴールド」早期普及事業 など 全5件
平成28年度	6,813,539	地域特産運根の省力栽培の開発と普及事業 内牧かぶせ茶・碾茶の生産と普及事業 など 全4件
平成29年度	5,261,532	かぶせ茶栽培の普及による地域活性化事業 オリーブ産地化事業 など 全5件
3年間の合計	16,875,571	

● 地域の活性化

教育文化活動の取り組み

↓教育文化活動を通じて地域や生産組織などで、JA運動のけん引役となるリーダーとして活躍していただくことをめざす「組合員大学」を開講。また、JAを学びと仲間づくりの場とする2年制の女性大学「シズ・カレ」は、JAファンづくりや卒業生の女性部加入にもつながっています。

食と農を基軸とした活動

↓JAが「地域の拠り所」となることを目指し、お茶の入れ方教室や農産物の栽培体験などの食農活動、清掃活動や地域の祭り、朝市へ参加する「1支店1協同活動」を全支店で行っています。





「食と農」に 向き合い・つなぐ

～組合員と役員がともに取り組む3か年計画(中間年度)～

取り組むべき「7つの最重点項目」

1 生産者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

●生産者部会の機能発揮

●茶は、品評会での上位入賞により高級茶産地のブランド力を高め、産地維持に貢献しました。また、産地生産能力を維持するための改植事業の推進、需要が高まる被覆茶栽培の拡大により所得向上に努めました。

●柑橘・果樹やイチゴなどの生産者部会へは、農業経営支援システムを活用し、生産販売診断表をもとに生産・経営改善指導を実施しています。

●重点作物のアスパラガス、唐芋、サヤインゲンが営農指導員、販売センターなどが情報共有し、栽培指導や販路拡大により1品目500万円をめざしています。

●農業融資の活用

●営農指導員と融資担当者による訪問活動により、農業経営の指導や低金利資金の活用など情報提供を行い、58件4億7百万円の融資を実施しました。



4 担い手と新規就農者の育成支援

●担い手の育成

●各営農経済センター管内の後継者1人と営農指導員1人が共に学ぶ農業後継者塾「魅来」を開講し、1年6講座で技術の向上や農業経営について考えました。

●認定農業者、担い手農業者との情報交換会を開き、農地斡旋や融資など規模拡大支援を通じてJAとの信頼関係の強化を行っています。

●新規就農者の育成支援

新規就農者の受け入れ体制の整備と

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



●販売力強化

●茶は、茶市場と連携した茶商とのマッチングによる取引の拡大、営業活動による販売先の新規開拓を行いました。

●イチゴは重点市場や高級果物専門店などの取引交渉の結果、販売量の増加につながりました。

●花卉は、営農指導を核とした生産・販売の一体的な取り組みで、市場評価アップと販売高の増加をめざしています。



生産者部会と連携し、産地維持を含めた育成支援を行っています。

5

財産と農業を次代へつなぐ
相続相談の強化



支店・事業部門のアンケート調査を実施し、現状把握と課題の洗い出しを行いました。また、他のJAの取り組みを参考に、相続相談の対応体制構築に向けて検討しています。



●じまん市の販売強化

新規出荷者への栽培講習会や産地間でリレー栽培を推進することで、品ぞろえの安定と販売高の増加をめざしています。また、米の栽培推進と買取り販売を実施し、地場産物販売高の増加につなげました。

3

生産資材の価格引き下げ

●物流センター制による取扱品目の集約と種類の増加に努め、低コスト生産資材を含め370品目に拡大し、180品目の価格の引き下げを実施しました。また、ITを利用した注文方法を定着化させるため、掲載商品の増加と利用者拡大を行っています。

6

支店運営委員会の機能強化と
活性化

●JA運営に組合員の意見を活かすため、支店運営委員会の機能強化と活性化を行っています。

7

「JA静岡市組合員大学」を開講し
協同組合運動のリーダーを育成

●地域や生産組織などでJA運動をけん引するリーダーの育成を目的に、6ブロックから30人を選出し4月にスタートしました。1年間で「協同組合とは」、「10年後の地域農業を考える」などの講座や情報交換会を行っています。

●第27回通常総代会は全議案を承認いただき無事終了することができました。お礼申し上げます。

●平成30年度は3か年計画の中間年度です。7つの最重点項目の実践とあわせ、「農地の基盤整備」と「生産者部会と連携したハウスリース事業」に取り組むなど、さらなる

●地域農業の振興に努めていきますので、「ご理解」とご協力をお願いいたします。



代表理事組合長 青山吉和

長田じまん市10周年祭

長田じまん市が開店10周年を迎え、記念イベントを開きました。地元の味覚「長田の桃」や長田唐芋部会のコロッケ、女性部によるフラダンスショーが行われ、多くの来店者でにぎわいました。また、出荷委員会からは日頃のご愛顧に感謝して、あんこきなご大根おろしから選べるつきたてのお餅がプレゼントされました。

10年間の感謝を込めて



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



6/12

衛生管理を学ぶ



じまん市加工品出荷者衛生講習会

じまん市衛生講習会が開かれ、300人が出席しました。静岡市保健所食品衛生課の山田大輔さんとJA静岡厚生連の管理栄養士山口友里さんが講師となり、HACCP（ハサップ）による衛生管理や食品表示、食中毒の発生状況などについて説明。暑さが本格化する時期に向けて、衛生管理を徹底した加工品の出荷について確認しました。

6/4

研究会がデザインを依頼



自己改革

学生がオリーブ園を見学

駿府オリーブ研究会が日本のオリーブ園で、静岡デザイン専門学校の生徒を招いて見学会を開きました。研究会は今年、チャレンジ支援事業を活用して搾油機を購入。本格的にオイルの製造を開始するため同校にデザインなどを依頼し、学生たちと栽培の様子や生産者の思いなどを聞きながら交流しました。オリーブは10月下旬から約3t収穫する予定です。

6/14

外観と食味などを審査



静岡県桃果実品評会

静岡県落葉果樹振興協会が第42回静岡県桃果実品評会を行い、県下から「日川白鳳」「暁星」「はなよめ」など36点の桃が出品されました。消費者代表2人を含む審査員11人が、玉揃い、色、病害虫の有無などの外観と、糖度、果肉の質、風味や果汁などの食味を審査しました。結果は21ページをご覧ください。

6/7

「食」と「農」に関心を



235人の園児が田植え

菓科支店と営農経済センターが1支店1協同活動として、(有)ネクトと協力して杉の子なからは横内の3幼稚園の園児235人と田植えを行いました。園児たちは苗を丁寧に植えた後、残りの水田で泥んこ遊びを楽しみました。初めて田植えをした稲垣杏ちゃんは「早くお米になるといいなあ」と話しました。園児たちは秋に稲刈りも体験もする予定です。

6/15

旬の野菜に行列



駿河区旬穫祭

静岡市役所前の葵スクエアで、駿河区の旬の食材を二度に楽しめるイベント「駿河区旬穫祭」が開かれ、「長田の桃」や「久能葉しょうが」、唐芋のコロッケ、南部じまん市が新鮮な野菜を販売しました。約2,500人が来場し、訪れた親子は「このようなイベントにとっても興味がある。子供も野菜を好きになってくれてうれしい」と話しました。

6/6

夏芽の出荷本格化



自己改革

アスパラガス目揃え会

アスパラガス生産部会が、出荷が本格化する夏芽の目揃え会を長田支店で開きました。栽培面積は年々増加し、17人の会員が約1haで生産しています。目揃え会では、有利販売するために変更した出荷規格と栽培管理などを確認しました。夏芽は10月頃まで出荷が続く、じまん市のほか、市場やスーパーへの出荷増加をめざします。

営農スタディレポート



直販課
堀川晃宏

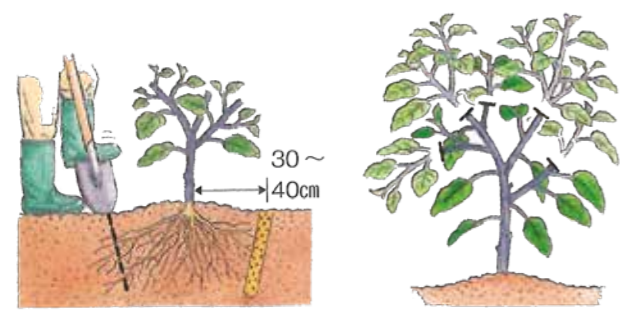
ケーススタディ **10**

「今すぐやりたいナスの更新剪定」と今から「種まき」!



直販課では、有利販売できる農産物の出荷をめざしています。

「今すぐ」やりたいナスの更新剪定と、12月に収穫できる農産物を紹介します。じまんのファンは新鮮で高品質な野菜を求めており、特に年末のじまんの市は来客数も多く、出荷物の増加が望まれています。



葉を一枚残して枝を切る。株の周り30cm程度をシャベル等で根を切り、新しい根を出す。追肥を行い、新しい芽、花に十分な栄養が行きわたるようにする。

ポイント

● **ナスの更新剪定**
秋ナスは漬けてよし、焼いてよし、煮物、揚げ物と用途が広いので需要は高いです。更新剪定により株を若返らせ、新しい芽を出します。新しい芽からは高品質なナスの収穫ができるので、おいしい秋ナス収穫のために作業をします。

● **12月に収穫できる野菜の紹介**
今回は平地を基準にし、需要の多い12月頃に収穫できる野菜を選びました。
キャベツ、ハクサイ等の育苗は、昨今の猛暑の影響で作業が遅れることもあります。ポット等で育苗すると移動が容易で、暑い時は軒下などの涼しい場所で管理できます。また、長期予報で猛暑が予想される場合は、作業時期と品種を選び直しましょう。

品目	品種	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ	金糸201号						
	彩音						
だいこん	冬白慢						
	YRくらま						
はくさい	黄ごころ85						
	ちよぶき85						
ほうれんそう	クロノス						
	牛若丸						

□ 播種 ■ 定植 ■ 収穫

※各種苗会社カタログより

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



6/7

小学生に 稲作指導

青壮年部長田支部



長田青壮年部と環境保全協議会が協力し、長田南小学校の5年生111人に田植えを指導しました。植えた「ヒヨクモチ」の苗は、児童たちが先月まいて育ててきたものです。近藤祐市支部長は「イネの成長を観察して楽しんでほしい」と笑顔で話しました。児童たちは丁寧に植え、農業体験を楽しんでいました。

6/19

ミニデイに 職員も参加

女性部千代田支部



助け合いグループ「とまと」がミニデイサービスを開き、18人が参加しました。1支店1協同活動として職員もお手伝い。「熱中症」の話やアコーディオンに合わせて合唱したり、折り紙などで楽しみました。昼食には、地元の農産物がたっぷり入ったお弁当と味噌汁が振る舞われ、職員による肩たたきも好評でした。

6/20

漬け物講習会

女性部城北支部



夏野菜を使った漬け物講習会があさはた支店で開かれ、12人が参加しました。宏昌食料研究所が講師となり、上手に漬けるためのコツとして、新鮮な野菜を使うこと、漬容器や重石は適切な大きさのものを使うなどの基本からおさらい。ナスなどこれから旬を迎える夏野菜の漬け方をじっくり学びました。

今月のオトナ女子短大 *シズ*カレ* 2017年度〈第9回〉

農家直伝! 梅ジュースの作り方

21人が参加し、女性部梅ヶ島加工部のみなさんから、梅ジュースと梅の甘酢漬けを教わりました。梅は洗ってへたを取り、砂糖と交互に入れたものと、らっきょう酢を注いだものの2種類を仕込み、各自持ち帰りました。梅ジュースは1か月後、甘酢漬けは2か月後が食べごろということです。(6月7日)



※7月号営農スタディレポートに訂正箇所があります。訂正してお詫びいたします。
◎定植日試験の表 1段目: 定植日(誤)8/11~13→(正)9/15~17 4段目: 定植日(誤)8/11~13→(正)10/1~3



サンチュ

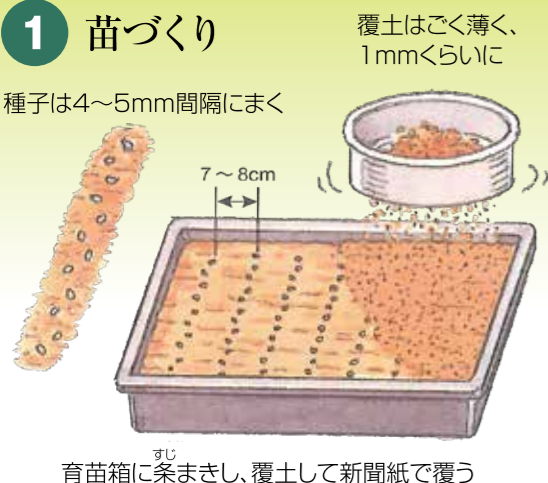
東部営農経済センター
榮 隆明

栽培のポイント

サンチュは暑さ、寒さともに強く比較的栽培しやすい作物ですが、種まき後は土壌が乾燥しないように、灌水をこまめに行いましょう。収穫は外側の葉1枚ずつ収穫できるので長い間収穫ができます。

1 苗づくり

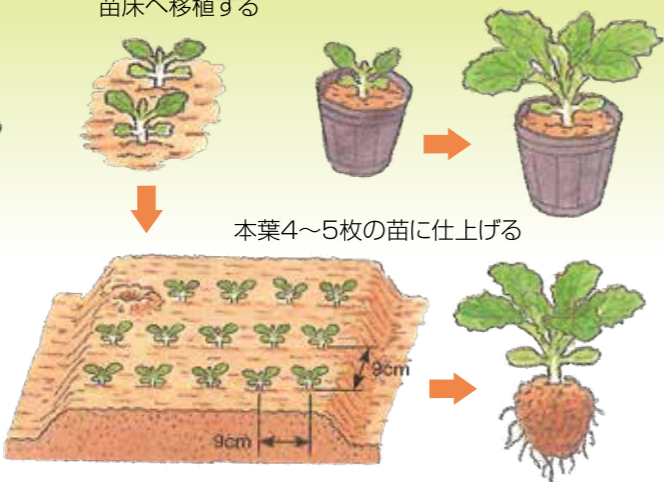
種子は4~5mm間隔にまく



覆土はごく薄く、1mmくらいに

本葉2枚のころ苗床へ移植する

少ない本数ならポリ鉢利用が便利

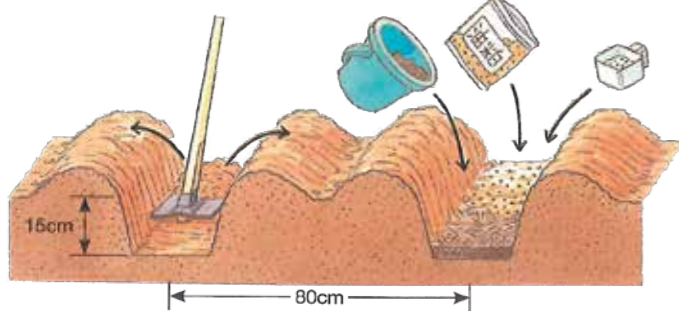


本葉4~5枚の苗に仕上げ

2 元肥入れ

<溝の長さ1m当たり>

- 堆肥 / 5~6握り
- 油粕 / 大さじ5杯
- 化成肥料 / 大さじ5杯



4 追肥

第1回 本葉7~8枚のころ

- <1株当たり>
- 化成肥料 / 小さじ1杯



第2回 第1回の半月後

- <1株当たり>
- 化成肥料 / 小さじ1杯



第3回以降 収穫中2~3週間おきに

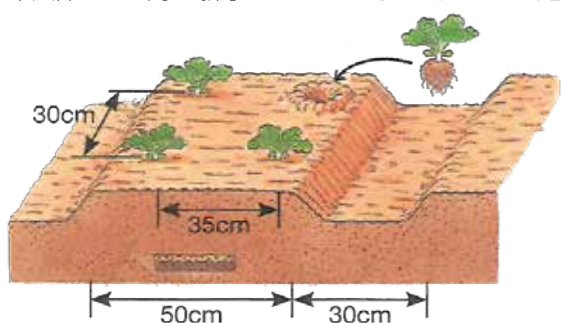
- <1株当たり>
- 化成肥料 / 小さじ1杯
- 油粕 / 大さじ1杯



根が全面に張っているの、株間のところどころにばらまく

3 植えつけ

中央部がやや高く、排水がよくなるようベッドをつくり定植する

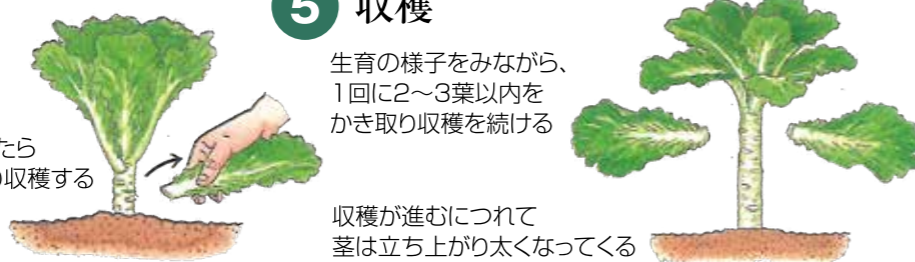


5 収穫

生育の様子をみながら、1回に2~3葉以内をかき取り収穫を続ける

収穫が進むにつれて茎は立ち上がり太くなってくる

葉の長さが15cm内外に伸びたら下のほうの葉から順次かき取り収穫する



焼き肉にはかかせない!



長く収穫できるのも魅力の野菜です。

★保存方法

茎の切り口は酸化すると赤くなるので、ラップなどで空気を遮断して冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

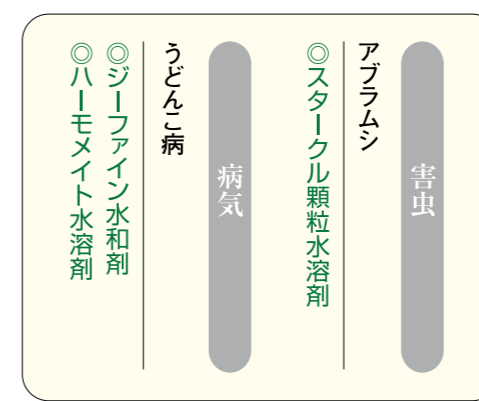
★栄養

ビタミンA、B群、Cやカルシウムなどを含む緑黄色野菜です。サンチュに含まれるβカロテンは、脂と一緒に摂ると吸収率がアップするので焼き肉との相性は、ピッタリです。

サンチュは、葉をかき取って利用することから「かきチンヤ」とも呼ばれるリーフレタスの仲間です。下葉から順次かき取りながら長い間収穫でき、夏の高温下でも良く育つので家庭菜園には最適。1株で数十枚も葉を取ることができ、プランター植えても十分楽しめます。良い葉を取り続けるには肥料が切れなないようにすることが大切です。元肥には良質の堆肥を施し、追肥も入念に。収穫は、一度にたくさん葉を取りすぎると草勢が弱くなってしまうので、1回に2~3枚ずつ葉色や草勢の様子を見ながら行いましょう。

★病害虫の防除

球レタスやほかのリーフレタスと異なり、葉をかき取りながら連続して収穫するので、薬剤散布は収穫までの日数を確認するなどの注意が必要です。比較的害虫の発生は少ないですが、気温が高い多湿を嫌うので、畑の水はけを良くするなどの環境整備をしましょう。



サンチュの栽培カレンダー

●夏まき冬どり栽培		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											●	●	●

※この他にも「春まき初夏どり栽培」「秋まきトンネル栽培」があります。

農業高校卒業後は三重県の野菜茶業研究所で2年間の研修を行い、34年間ずっと農業経営に携わってきました。主に石垣イチゴを20a、葉ショウガ18a程度を栽培し、ネギは50aを3期作しています。葉ショウガが終わる頃にエダマメ、空いた畑で小松菜など、合計7~8品目をリレー栽培しています。こだわりは肥料や農薬をできるだけ控え、味を重視して鮮度を意識することです。

忙しいときは、朝4時には作業を開始しています。収穫した生産物の8割を量販店へ出荷し、お客様のニーズを聞き取り、生産・商品管理に活かしています。

現在、繁忙期は10人程のパート従業員を雇用し、皆で協力しながら農業経営に取り組んでいます。今後は規模を拡大して農道整備や耕作放棄地の活用などを行い、久能地区の農業を未来へ繋げていけたらと思っています。

趣味はヘラブナ釣りです。富士の西湖や田貫湖へ足を運び、美しい景観の中、集中して浮きを見つめる時間が好きです。またゆっくり釣りを楽しみたいと思います。

駿河区中平松

中村正治さん
まさはる

(54)

◎今月は若い後継者が残る魅力的な農業を目指す



こだわりを持って農業と向き合っています。



TRY ぎ・INFORMATION

JAでは、農作業などの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2018年3月に「無料職業紹介所」を開設しました。

短期間だけ働きたい…
農家で働いてみたい…

紹介・斡旋
(マッチング)

忙しい時期だけでも
手伝いが欲しい…

雇用契約

地域にお住まいの方(求職者)

農家(求人者)

お問い合わせ: JA静岡市 無料職業紹介所(営農課担当まで) TEL.054(288)8440(平日 9:00~17:00)

※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。



イチゴは栽培管理を徹底しています



葉ショウガは水圧で細かい泥まで落とします

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

「圧倒的に男性に多い痛風」

痛風は男性がかかる病気というイメージがありますが、症状や治療法について教えてください。

? 痛風とはどんな病気?

A 痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を生じる病気です。痛風が起きる前に血液の尿酸値が高い状態が長く続き(高尿酸血症)、ある日突然母趾(足の親指)の付け根などが急に赤く腫れて痛み出します。風が吹いても痛いということで「痛風」と呼ばれています。母趾の付け根以外に、足関節、足の甲、アキレス腱、膝関節にも起こることがあります。放置すると尿路結石や痛風結節ができて、腎臓が悪くなったりします。

? 尿酸ってなに?

A 尿酸は体の新陳代謝やエネルギー消費によってできる老廃物の一種です。尿酸になる前のものは遺伝子の中の一部の「プリン体」という物質で、体内の細胞や食品の中に含まれています。ビール、干物、レバーなどはプリン体が多く含まれています。

? 痛風はなぜ男性に多いのか?

A 痛風は圧倒的に男性に多い病気です。これは尿酸値が女性では男性より低いからです。女性ホルモンに腎臓から尿酸の排泄を促す働きがあるからで、閉経後に女性ホルモンの分泌が減ると尿酸値は少し上昇します。

? 痛風の原因は?

A 高尿酸血症の原因はさまざまで、生活習慣や体質によって腎臓から尿酸を排出する機能が低下したり、暴飲・暴食、肥満、激しい運動などが考えられています。降圧利尿薬などの薬剤も誘因になることがあります。

? 痛風の診断は?

A 典型的臨床症状(痛風発作)と血中尿酸値から診断が可能です。尿酸値が7.0mg/dl以上を高尿酸血症と呼びます。痛風発作直後では尿酸値が正常なこともあります。

◎体重コントロール、アルコールは控えめ、水分摂取、適度な運動、ストレス解消などがポイントです。

●プリン体を多く含む食品



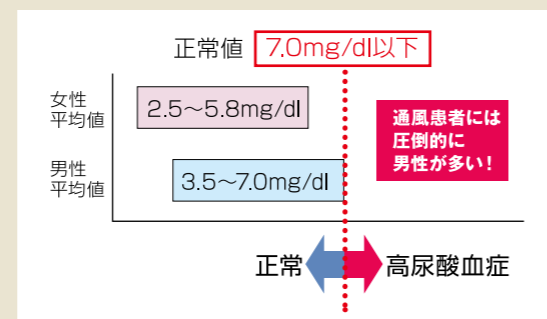
! 治療は3ステップで!

ステップ① まず痛風の発作(関節炎)を鎮める。

発作時の治療には消炎鎮痛剤を用います。重症例にはステロイド薬も使います。痛風前兆症状や発作初期にはコルヒチンも有効です。

ステップ② 高尿酸血症を是正する。

尿酸下降薬には、尿酸産生抑制薬と尿酸排出促進薬があります。治療の目安は尿酸値6.0mg/dl以下です。



ステップ③ 合併症を防ぐ。

高尿酸血症の患者さんの多くは、高血圧、脂質異常症、腎不全、糖尿病などを合併する傾向があります。これらの合併症を防ぎ、心臓病や脳卒中などの重症の病気を予防します。



JA静岡厚生連静岡厚生病院
副院長
田村幸久

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
丸子支店 MA
松下勇紀

こんじゃく 甘味処 今昔



お店info

- 駿河区宇津ノ谷231-2
- TEL/054-260-7210
- 営業時間/10:00~16:00
- 定休日/月曜日・第2・3火曜日

宇津ノ谷で過ごす癒しの時間

旧東海道の情緒ある町並みを石畳に沿って一步一步進んでいくと「ちょっと寄ってみて、見てみて、食べてみて」と書かれた看板が見えてきます。ここが今回ご紹介する甘味処「今昔」です。

のれんをくぐると朱塗りのお膳が並ぶ量の間。大きな窓から見える四季折々の自然も相まって、時間を忘れるほどのんびりとくつろぐことが出来ます。

オススメは『あけてびっくりたべてびっくりのたまて箱』です。これは近所の「山形農園銀平」の手づくり抹茶カステラに、岡部産玉露抹茶を使用した色鮮やかな寒天ゼリーを合わせ、バニラアイス添えた贅沢なスイーツとなっています。他にも、夏期限定のしるこの氷が真ん中に浮かんだ「冷たい田舎しるこ」は、夏の暑さを忘れさせてくれる逸品です。

また、着物や帯をリフォームしたバッグやタペストリーなどの手づくり教室も開催しているので、あなただけのオリジナル作品を作ること出来ます。

暑い日が続きますが、皆さんも宇津ノ谷で癒しの時間を過ごしてみませんか!

★逸品の「冷たい田舎しるこ」は夏期限定



冷たい田舎しるこ



たまて箱



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
漆畑三和子さん

ミカン



趣味の園芸のような畑で、ミカンを栽培しています。毎年恒例で、二つのグループがミカン狩りを楽しめます。絵に書かれたような?きれいなミカンでないのが、難点です。

LINK to 駿河区聖一色 塚本 仁さん を紹介します。
「奥様には、女性部でお世話になっています」

葵区榑尾
森 久功さん

茶



大川地区の榑尾で夫婦でお茶やっています。今、お茶農家は厳しい時代ですが、何とかがんばっています。皆さん、もっと急須でお茶を飲んで頂ければと思います。

LINK to 葵区諸子沢 山田常巳さん を紹介します。
「体に気をつけて、お互いがんばりましょう」



葵区南
中川文子さん

レンコン・柑橘類ほか



主人と母が農業をやっています。私は作ったものを南部じまん市に出荷しています。じまん市では新しいお客様、知り合いも増えました。これからも楽しみながらやっていきたいです。

LINK to 駿河区中島 大長直樹さん を紹介します。
「お世話になります。よろしく願います」

葵区福田ヶ谷
大塚正純さん

ミカン・イチジク・野菜



就農して7年目です。毎日、右往左往しながら仕事をしています。定年もないので気長に楽しく続けていきたいと思っています。

LINK to 葵区新聞 石原弘敏さん を紹介します。
「これからもお世話になります」



東京で静岡のバラ消費宣伝

自己改革

バラ生産組合が都内の大手小売店「青山フラワーマーケット」の協力で、16日から一週間「静岡市バラフェア」を開きました。イベントは渋谷東急店と二子玉川ライズ店、青葉台店の3店舗同時に開かれ、多くの人の関心を集めました。参加した生産者は「お客様のニーズを直接感じることができた。これからは喜ばれるバラを出荷したい」と話しました。



【花卉センター】6/22金

自己改革

准組合員家族が
農業体験



住宅ローン利用者
にJAらしいサービス

の提供と、農業やJAの総合事業について知ってもらおうと、駿河区用宗でジャガイモの収穫体験を行いました。18家族61人が参加し、1家族8〜10株のイモを収穫。参加者は、「初めてジャガイモを掘った。土の中から探すのが楽しい」と話しながら収穫を楽しみました。畑では職員が茹でたイモを用意。参加者はバターなどを付けて味わいました。

【企画・金融・営農部門が連携】6/30土



OASIS 読者め〜る



じまん市は、新鮮で安く地元産が多いです。2人目の子の離乳食が始まります。ご飯づくりに力を入れたいと思っています。

〈駿河区/女性/32歳〉

子育ては大変なこともありませんが、喜びと楽しみがいっぱいですね! じまん市には「安全・安心な農産物」を提供するために、生産から流通販売まで安全性を確保する仕組みがあります。詳しくは、JA静岡市公式ホームページをご覧ください。

「静岡水わさびの伝統栽培」世界農業遺産認定。おめでとうございます。清水区/女性/76歳

静岡はおいしい物が沢山あるけれど、わさびも本物で新鮮おいしいですね。駿河区/男性/75歳

わさびの特集。伊豆市で生まれ育った私には、その価値や誇り、苦労などが身に浸みるように分かる。すばらしい情報だ。葵区/男性/78歳

RE: わさびは豊富な降雨が生む豊かな森と湧水に恵まれた環境でしか育むことができない、貴重な作物です。あらためて生産者の皆さんや自然に感謝して味わいたいと思います。

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。



JA長田ブロック **納涼祭**

日時 2018年8月17日(金) 18:00~20:00 会場 JA静岡市長田農産物集荷場
※雨天決行/駐車場には限りがあります

◎盆踊り

お友達や家族、皆で楽しく踊りましょう!



◎夜店

フライドポテト・かき氷・焼きそば
フランクフルト・ポップコーン
ヨーヨー・金魚すくい
その他いろいろ



主催: JA長田ブロック女性部 協賛: JA静岡市・長田じまん市・長田青壮年部 ※内容は変更する場合があります

JA静岡市農業振興のための支援策

支援期間: 2018年4月~2019年3月

用途に応じたプランをご用意しました。ぜひご利用ください!

- 茶園改植支援対策【年間予算枠50万円】
茶園の若返りを図るための再改植、優良品種へ更新するための改植に対して支援します。
支援額 10aあたり上限1万円 (1か所1a以上)
- 茶園転換支援対策【年間予算枠50万円】
茶業経営の維持改善を図るため、茶園から他作物への転換に対して支援します。
支援額 10aあたり上限1万円 (2か所1a以上)
- ハウス新設支援対策【年間予算枠200万円】
ハウスの新設により野菜・花卉・果樹等の経営改善を図るために支援します。
対象 新設のハウス30㎡以上/資材費等の1/3以内で限度額20万円以内
- 野生鳥獣害被害防止支援対策【年間予算枠275万円】
防護施設設置等に対して支援します。
対象 電柵、猿防護資材等の購入、地域一体型整備経費、活動に対する助成など
- 就農者等(親元就農、Uターン、定年帰農者)支援対策
JAと就農計画を立て、経営安定を目指す就農者に対して支援します。
【年間予算枠300万円】
対象 新規就農養成講座、農業後継者塾の受講者へ資材費等の1/2以内で上限30万円

◎条件、制限等もありますので、詳細は営農課・営農経済センターへお尋ねください。

◎大沢地区
一番茶品評会
出品点数: 11点(品種IIヤブキタ) 審査項目: 外観、香気、水色、滋味
優等: 内野咲夫
1等: 内野了一
2等: 内野不二夫
3等: 内野昌樹



◎玉川地区
一番茶品評会
出品点数: 16点(品種IIヤブキタ) 審査項目: 外観、香気、水色、滋味
優等: 小杉佳輝(内匠)
1等: 内野了(大沢)
2等: 内野不二夫(大沢)
3等: 内野昌樹(大沢)

品評会結果

(受賞者の敬称略)

◎年金・共済友の会
活動

年金友の会共済友の会支部長会議が6月15日に開かれ、平成30年度年金友の会長の伊藤靖さん(会員数20,061人)、共済友の会長の竹田俊秀さん(会員数3,572人)がそれぞれあいさつしました。

報告事項

◎静岡県
桃果実品評会

出品数: 36点
審査項目: 外観、食味、糖度など

6/14



◎認定農業者との
情報交換会

6月19・20・22日、のべ38人の認定農業者が参加し、JA静岡市の営農や融資の担当者などと意見交換を行い、「前例にこだわらない支援を」「今後このような話し合いの場が必要」などの意見が出されました。また、来年から始まる「収入保険制度」についての説明も受けました。



◎新規就農者
養成講座

6月21日、管内の就農希望者を対象に第1回の講座(全6回)が開かれました。受講者は、JA静岡市の担当者との面談や農業経営について学びながら静岡市認定新規就農者をめざします。

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-sal.jp/jashizuoka/▶

Facebookページやっています♪ 「JA静岡市 Facebook」・「JA静岡市じまん市 Facebook」で検索!



JAアグリマイティー資金

農業経営に必要なさまざまな資金を強力にサポート!

JAバンク静岡保証料助成対象

JAバンク利子補給対象

一括前払い保証料を全額助成(※1)

お借入金利の最大1%を補給(※1)

静岡県農業信用基金協会に支払う保証料について、全額助成する「JAバンク静岡保証料助成」を実施しております。

100万円以上の借入に対し、1%の利子補給を3年間行う「JAバンク利子補給」を実施しております。

ご融資金額	ご融資期間
●最大3億円 但し、発電等設備資金/5,000万円以内 災害緊急資金/500万円以内	●最長20年以内 ※資金用途により異なります
お使いみち	保証・担保
●農業に関する設備資金・運転資金 ●他金融機関から借入れている農業資金の借換え ●農地上の太陽光設備資金 等	●静岡県農業信用基金協会保証をご利用いただけます。(※2)

(※1) お借入条件により「JAバンク静岡保証料助成」および「JAバンク利子補給」の対象とならない場合がございます。(※2) 別途、保証料が必要となります。また、必要に応じて担保、個人保証をいただく場合がございます。

◎認定農業者には、さらに有利な農業近代化資金等も取扱いしております。
詳しくはお近くのJAの農業資金担当者までお気軽にお問合せください。

葵区奈良間 曾祖母 小林芳枝さん

こうすけ
上田康輔くん(6か月)



はやく大きくな〜れ!



♡ 妹ができて、
ものすごく嬉しいみたいです!



しんたろう さおり
松永真太郎くん(左:3歳) 紗保里ちゃん(右:2か月)

葵区川合 父 松永浩和さん 母 翠さん
祖父 伊佐夫さん 祖母 麗子さん
叔父 祐二さん 曾祖母 信子さん

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

農業所得の向上策の1つとして取り組む「有利販売できる農産物の出荷」ですが、今月号では、今からできる・需要ある野菜を紹介しました。これから更新剪定の時期を迎え、「嫁に食わずな」とも言われる野菜は何でしょう?

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



応募締切

2018年8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

6月号オアシスクイズの答え▶ 井戸頭

生活に
役立つ
情報



1

インターネットバンキング
について

インターネットバンキングとは、スマートフォンやパソコンから振込・残高照会等ができるサービスのことで、多くの金融機関で利用できます。利用者は、窓口やATMに行くことなく取引ができます。しかし、近年では何者かがウイルスソフトや不正なメールなどでIDやパスワードを取得して払戻しが行なわれる事例が増えています。例えば全国銀行協会のまとめでは、協会に加盟する金融機関から平成29年4月

2

被害を防ぐための
具体的な対策

まず、金融機関が推奨するウイルス対策ソフトを導入して定期的に更新するなど、対策をこまめに講じることが大切です。また、ID・パスワード等の入力を求めるメールを受信しても無視することや、ID・パスワード等をパソコンやスマートフォンの中に保存しないようにすることも考えられます。インターネットカフェなどの複数の人が利用するパソ



コンやスマートフォンの中に保存しないようにすることも考えられます。インターネットカフェなどのパソコンや公衆WiFiを使用して、インターネットバンキングを利用することも避けるべきでしょう。

3

不正な払戻しがなされた
場合の補てん

被害に遭った場合、犯人の正体が不明で被害回復が困難な場合が殆どですが、現在では、金融機関の規定により、利用者の過失の有無や過失の程度によって、金融機関から損失の一部または全部の補てんがされるようになりました。利用者に過失がある場合の例としては、

- ① 銀行から注意喚起されたにも関わらず、注意喚起された手口により騙されてID・パスワード等を他人に教えてしまった場合
- ② ID・パスワード等が保存された携帯電話を、利用者の不注意



によって紛失してしまったためにこれらの情報が他人に知られてしまった場合

③ 利用者のパソコン等がウイルス感染などにより、不正な払戻しが行われる可能性を認識していたにもかかわらず、銀行への通報を怠っていた場合

などを挙げることができません。金融機関からの注意喚起をこまめに確認して対策することが重要といえるでしょう。

弁護士
山本正幸

