

オアシス

JA 静岡市
O A S I S

特集

「かつぶし芋」の秘めた旨味に迫る

～在来作物の危機を救え～

●静岡県立静岡農業高等学校 生物工学部



研究の成果は
上々!

2019

3

Vol.218

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

オアシス

2019

3

Vol.218

●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。

ふわっと香るイチゴのパウンドケーキ♪



材料(パウンド型1本分)

- ・イチゴ…150g
- ・砂糖…30g ・レモン汁…大さじ1
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵…2個 ・牛乳…50ml
- ・バター(溶かしておく)…50g

つくりかた

- ① イチゴはヘタを取って、1cm角くらいに切り、砂糖、レモン汁と一緒にレンジに1分程かける。
- ② ボウルに卵と牛乳をよく混ぜ、ホットケーキミックス、バターを加えてさっくり混ぜる。
- ③ ①を加えて軽く混ぜ、170℃のオーブンで約30分焼く。

静岡生まれの3品種

イチゴ



静岡はイチゴ王国!甘くて果肉が柔らかい「章姫」、甘みと酸味のバランスが良くコクのある「紅ほっぺ」。そして17年の歳月をかけて28万株の中から選抜され、2017年に品種登録された「きらび香」は、キラキラ輝く艶があり、品の良い甘みとフルーティーな香りが特長です。静岡生まれのイチゴたちをぜひ食べ比べてみてください♪

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

丸子宿の 河津桜並木



国道1号線の二軒屋交差点の北側に100mほど続く河津桜の並木です。



「かつぶし芋」の研究をしている静岡農業高校の右から柳本優部長、八木凱矢さん、山田祐樹さん。イモの旨味を追求し、普及に力を注ぐ頼もしい2年生です。詳しくは特集をご覧ください。

◀ 今月の表紙 ▶



「かつぶし芋の」 秘めた旨味に迫る

～在来作物の危機を救え～

●静岡県立静岡農業高等学校 生物工学部

OASIS TOPICS

- いちご娘が消費宣伝 ・貯蔵みかん・ボンカン果実品評会
- 耕種セミナー・玄米品評会 ・賤機南小で茶の手揉み体験
- JA静岡市いちご祭り ・じまん市ではしご乗りを披露
- 茶手揉保存会が初揉み茶贈呈



青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- ひかりの会ミニデイサービス ・製茶技術の向上を目指す
- 青壮年部・女性部発表大会中部地区予選会

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～ピーマン～

TRYぎ・農業

『せとか』を静岡市の高級ブランドに／葵区下 鈴木金雄さん

この町のわたしの好きなど

健康情報 いつも元気! Q&A

「乳がんの早期発見」

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 「イチゴ」

特集



校内での生育調査



大沢地区での生育調査



収量調査の結果を分析

栽培方法を確立する

いろいろな条件で栽培

1年目は、まず自分たちで栽培してみようと増田さんから種イモ4kgを譲り受け、指導してもらいながら校内の畑で栽培しました。

2年目は種イモを1畝に1列で栽培したところ、小さい芋の収量が多く、食害や生育の個体差が大きいという結果に。

3年目は「かつぶし芋は乾燥に弱いから水かけはしっかりやった方がいい」という増田さんのアドバイスから、1畝にイモを2列に植え、横1列ごとに畝と垂直に溝を作り、土壌の水分量を増やす方法で栽培しました。

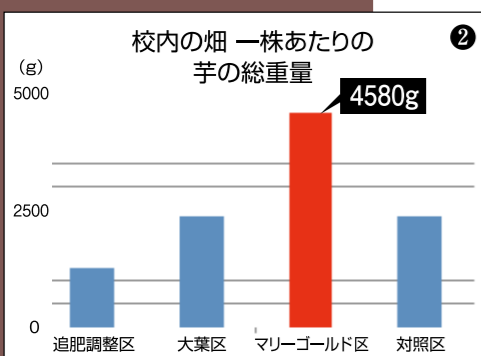
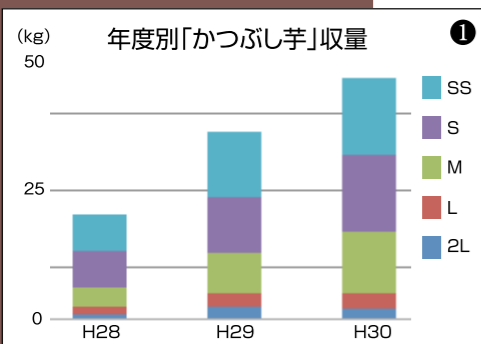
4年目は、イモの生育に適した土壌の条件を探るため、校内の畑に実験区を4つ設け、農家でも栽培してもらおうと、以前から交流のある玉川・大沢地区の「おおさわ縁側カフェ」(詳細はこちら <http://tsunagari-osawa.com/>)の12軒に依頼し、5つの条件で試験栽培を行いました。

5つの実験区

- ① 何もしない対照区
- ② 追肥を施した土壌
- ③ コンパニオンプランツ「大葉」で保水性を高めた土壌
- ④ コンパニオンプランツ「マリーゴールド」で土中の線虫予防をねらった土壌
- ⑤ 玉川・大沢地区12軒で地域のサトイモ従来の方法で栽培

生育調査と収量調査

校内での栽培も4年目を迎え、年々収量、サイズとも上がってきました。(グラフ①)また、「水かけが大切」という増田さんのことばの通り2017年の保水性を高める栽培方法と、18年の実験区の大沢地区では雨以外にあまり灌水をしないという従来の栽培方法では発芽率が3割だったことから、「かつぶし芋」の栽培には保水が必要という考察ができました。また、マリーゴールドとの共植が極めて収量が高かったのは、興味深い結果となりました。(グラフ②)



校内の畑での結果をまとめてみると

- 「かつぶし芋」は保水性のある土壌で栽培することが重要だ!
- コンパニオンプランツとしてマリーゴールドを共植することが有効



「かつぶし芋」の ~在来作物の危機を救え~ 秘めた旨味に迫る

● 静岡県立静岡農業高等学校 生物工学部

県立静岡農業高校の生物工学部は、駿河区大谷の増田作一郎さんが栽培している、旨味成分の高い在来種のサトイモ「かつぶし芋」について2015年から研究しています。鰹節のだし汁のような旨味がある希少なイモで、当時生産者は増田さん一人。「このおいしいイモの種を絶やしてはいけない」と、生徒たちが立ち上がりました。授業ではなく部活動として栽培や旨味成分の分析、普及の方法など、先輩から後輩へ引き継ぎながら研究してきた4年間の成果を紹介します。

◎ 4年間の研究内容

	栽培方法の確立	研究	商品開発	魅力を伝える
1年目 2015年	4kgの種イモを増田さんから譲り受け 校内の畑で栽培を始める			
2年目 2016年	1kg (24個) の種イモを植える ・1畝に1列植える (18kg収穫)			
3年目 2017年	・種イモ1.5kg ・保水力を高めるための工夫 ・1畝に2列で植える (63kg収穫) ・種イモの保存試験	・茎頂培養 (35個のイモから採取) →生育過程のリスクを減らす ・イモの旨味成分を科学的に分析 →アミノ酸分析 ・食味官能検査の実施	かつぶし芋コロケ	・大沢縁側カフェでコロケの試食を行いイモのおいしさをPR ・松坂屋で「かつぶし芋」を使った弁当を販売
4年目 2018年	生育調査 → 実験区の設定と農家での試験栽培 ①対照区 ②追肥区 コンパニオンプランツ区 ③「大葉」、④「マリーゴールド」 ⑤ 大沢地区12軒の農家で栽培 ・栽培マニュアルの作成・種イモの保存試験	・茎頂培養 ・食味官能検査の実施	廃棄部分の活用とスイーツの開発 ・ドーナツ (6種の味) ・スイキのジャム	・大沢縁側カフェでドーナツの試食を行いイモのおいしさをPR ・テレビ出演などでイモをPR

2

「かつぶし芋」の旨味を科学的に分析してみた

「かつぶし芋」は雑煮に入れるとだしが要らないと言うほど旨味があるとされています。そこで旨味成分を科学的に分析するとともに、人間が実際に食べた時の感覚的な評価に基づく食味官能検査を行いました。

アミノ酸量の測定

3年目の2017年に農林技術研究所の協力のもと、旨味成分に関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。「かつぶし芋」を含め、「石川小芋」や「エビイモ」、「八つ頭」など6品種について調査。結果はアミノ酸トータル量で「石川小芋」に次いで「かつぶし芋」が2位で、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

アミノ酸量分析と同様に、6品種について官能検査を行いました。蒸した芋を1cmのサイコロ状に切ったものを使い、食べた時の香り、甘さ、旨味、ほくほく感、粘り、硬さの6項目について5点満点で採点。すべての項目で「かつぶし芋」は上位を占め、総合評価で1位という結果でした。

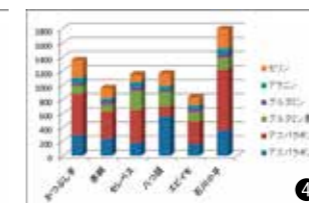
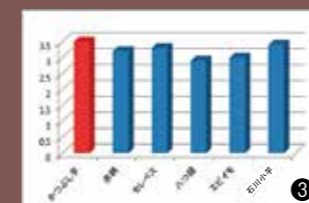
校内のイモの味は？

「かつぶし芋」の栽培も4年目に入り、校内のイモが増田さんのイモと比べておいしくできているか調べてみたくなりました。そこで、「かつぶし芋」がテレビ番組で取り上げられることになった際、出演者や増田さんに参加していただき食味官能検査をすることを提案。実現しました！
結果は、香り、甘さ、旨味は惜しくも増田さんのイモには及びませんが、粘りでは校内のイモが1番、ほくほく感と柔らかさは大沢のイモが1番良いという結果となりました。

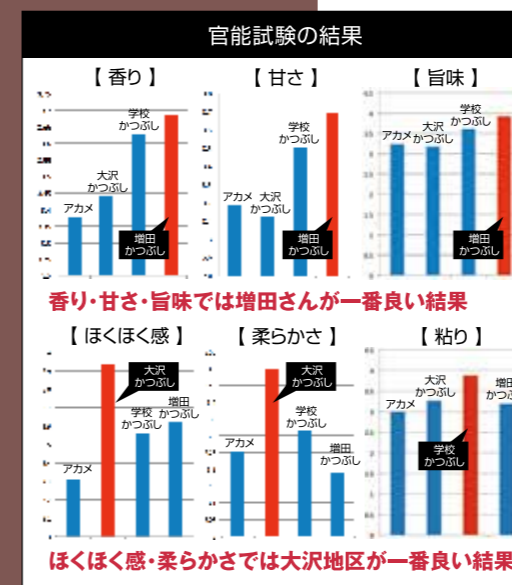
分析の結果をまとめてみると

増田さんの「かつぶし芋」の味にはかなわないけれど、栽培する地域、土壌の成分・環境にかかわらず芋の特長の旨味成分は得られそうだ

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



食味官能検査



3 加工品の開発

味を知ってもらい知名度アップ

「かつぶし芋」という名前と味(旨味)を知ってもらおうと、加工品作りにも挑戦しました。縁側カフェでの試食やアンケート調査などから「かつぶし芋コロッケ」を開発。松坂屋静岡店でも煮物のように大きく使った「かつぶし芋」の炊き込みご飯入りのお弁当を販売するなど、知名度アップに貢献することができました。

イメージにとらわれない商品作りに挑戦

サトイモという汁物や煮物というイメージですが、高校生らしいアレンジをしたいと思い、ドーナツや茎(ズイキ)のジャムを作ってみました。ジャムは、アク抜きした茎に砂糖とレモン汁だけを加えたところ、酸の効果できれいな赤色に発色。廃棄部分の活用にもつながりました。



4 普及に向けて

難しい種イモの保存

校内で収穫したイモを腐らせずに翌年の種イモにすることが難しく、増田さんに相談したところ、「イモ釜で保存するのが良い」と聞き見学。「イモは寒さと乾燥に弱い、雨水が入るのは禁物」ということで、直径・深さ約80cmの穴を掘り、種イモを網に入れて土をかぶせて保存する方法を教わりました。そこで、校内の畑のイモ釜、室内で段ボールや発泡スチロールに土とイモを交互に入れて保管するなどの試験を始めました。

茎頂培養に挑戦

株を育成して収穫した芋35個から茎頂(成長点)を採取し、無菌培養をしました。無菌苗を提供できれば、生育過程でのリスクを減らすことができます。今年5つの苗を培地から畑へ移植したところ、1本からイモを収穫することができました。今後も苗としての価値を確立できるよう研究を続けていきたいです。

交流から得たもの

「おおさわ縁側カフェ」のボランティアを通じて、お茶をはじめとする中山間地の農業の現状を知るきっかけになり、アンケート調査に協力いただく中で交流が深まりました。また、栽培者の増田さんには畑やイモ釜の見学、校内の畑での指導で昔から伝わる技術や知恵を学びました。

◎増田作一郎さんのコメント

我が家で正月の雑煮用に作っていたイモが高校生の手によって世に出て、いろいろな人が栽培してくれることで交流も生まれました。若い力が頼もしい。これからも応援していきたい。



◎柳本部長のコメント

僕たちの部活動の魅力は、他の高校ではできない農業の役に立つ研究ができることです。比較試験は1回では意味がありません。先輩から引き継ぎ、自分たちの考えをプラスしていくことで研究は進化し、増田さんをはじめとする生産者や大沢の皆さんとの交流で、技術や知識が広がります。その研究の成果を、農業高校の研究発表大会で発表し、関東大会へ出場することを目標にがんばっています。

● 生物工学部の発表は、プロジェクト発表県大会で優秀賞を受賞しました！



かつぶし芋コロッケ



増田さんの「イモ釜」を調査



茎頂の無菌培養



栽培に協力してくれた大沢の皆さん

賤機南小で茶の手揉み体験

しづはた営農経済センターと静岡市茶手揉保存会が協力して、賤機南小学校でお茶の手揉み体験と淹れ方教室を開きました。参加した3年生90人は、体育館に運ばれた3台の焙炉で手揉みの技術を学びました。児童たちは「揉む作業が最初は難しかったけど、楽しかった」「自分で淹れたお茶はペットボトルよりもっとおいしい」と笑顔で話しました。

お茶博士を目指して！



1/15

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



1/18

支援学校へイチゴを贈呈



JA静岡市いちご祭り

苺委員会が果実品評会、即売会、施設訪問を行ういちご祭りを開きました。「紅ほっぺ」72点、「きらび香」13点が出品された品評会では、北部支部の松永一雄さんの「紅ほっぺ」が優等1席に。青葉イベント広場での即売会は、1時間ほどで完売する人気でした。また、委員長たちが静岡南部支援学校を訪れ、「紅ほっぺ」100パックを贈呈しました。

1/8

新ブランド「きらび香」をPR



いちご娘が消費宣伝

静岡県いちご協議会がイオンリテール(株)東海カンパニーと協力して、イオン清水店で静岡いちごフェアを開きました。会場では静岡いちご娘などが2017年に品種登録されたブランド「きらび香」などの県産イチゴ約400パックを特別ブースで試食販売。また、新発売の缶チューハイ「キリン氷結静岡産きらび香」も特別価格で販売しました。

1/20

火の用心を呼びかける



じまん市ではしご乗りを披露

静岡市消防団第3方面隊の団員が、地域住民に防火意識を高めてもらおうと南部じまん市ではしご乗りを披露しました。高さ6.5mの竹製のはしごの上で、5人の団員が伝統の技を披露。大技が繰り出されるたびに歓声が上がりました。会場では火の用心を呼びかけながら紅白餅が配られ、防火服を着てのちびっこ撮影会やイチゴの特価販売で賑わいました。

1/11

気候に負けず良質



貯蔵みかん・ポンカン果実品評会

柑橘委員会が第27回貯蔵みかん・ポンカン果実品評会を開き、青島温州21点、ポンカン4点が出品されました。優等に輝いたのは、青島温州の部、ポンカンの部とも小坂の糟屋訓敏さん。審査員を務めた経済連の井上直人考査役は「今年度は極端な気候で管理が大変だったが、生産者の努力で良質のものが多かった」と話しました。

1/21

森内師範が市長へ呈茶



茶手揉保存会が初揉み茶贈呈

茶手揉保存会の茶匠・師範6人が、初揉み会で製造した手揉茶を田辺信宏静岡市長、当JAの青山組合長などに贈呈しました。市役所では、大高一彦会長が保存会の活動を報告し、森内吉男副会長が呈茶を行いました。初揉み会は13日に内牧公民館で行われ、会員40人が焙炉3台で手揉みの技術を確認しながら丁寧に仕上げました。

1/11

優等は松山直嗣さん



耕種セミナー・玄米品評会

耕種委員会が、水稲の振興と米の品質や栽培技術向上を目的にセミナーと玄米品評会、試食会を開きました。委員会では、試食会などで好評を得た「きぬむすめ」を新たなブランドとして推進し、じまん市でも販売しています。青木嘉孝委員長は「消費者ニーズに対応し、安全・安心で良質な地元の米を届けていきたい」と話しました。

営農スタディレポート



営農課
宇佐美侑子

ケーススタディ 17

堆肥について、効率的な収穫のための土作り

堆肥は、家畜のふんや落ち葉、木の皮などの有機物を、微生物の力で分解・発酵させて作る、土壌改良のための資材です。肥料とは違い、植物に直接栄養分を与えるものではありませんが、栽培前に土に混ぜ込むことで、フカフカの土にする働きがあります。土は植物が根を張るための土台であり、水や空気、肥料分を供給する大事な役割を持っています。カチカチに固まった土(下図・単粒構造)では水や空気がうまく供給されず、植物は元気に育つことができません。堆肥をすき込むと土の中の微生物が増え、活発に働くようになります。微生物が有機物を分解する働きによって、土がフカフカに柔らかくなり、水や空気の通り道ができます。(下図・団粒構造)また、根がしっかりと張り、水や肥料の吸収もよくなります。これが、植物の成長には理想的な状態なのです。



●堆肥の種類と特徴

①動物性堆肥

土をフカフカにする働きのほかに、野菜の成長に必要な栄養分も多少含み、肥料としての働きも期待できます。しっかりと発酵が進んだ完熟のものを選びましょう。見分け方として、完熟した堆肥はサラサラとして湿り気が少なく、においも少ないのが特徴です。



②植物性堆肥

木の葉や樹皮などを微生物の働きで分解・発酵させた堆肥です。肥料成分はあまり含まれませんが、土をフカフカにして、保水性や通気性を高めてくれます。動物性堆肥と同様、しっかりと発酵したものを選ぶようにしましょう。未熟な動物性堆肥は臭いがきつかったり、病原菌などが残っていて野菜の成長に悪影響を与えたりするので注意してください。



JAでは「牛ちゃんパワー」、「みのり堆肥」、「キノックス」など、動物性、植物性を混合した堆肥などさまざまな堆肥を販売しています。詳しい使用方法は営農指導員、購買職員へお気軽にお問い合わせください。

フカフカのおい土で育てれば、野菜は元気に、そしてよりおいしくなります。堆肥の種類や使い方をマスターして、土づくり名人を目指しましょう!

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



1/16 ひかりの会 ミニデイサービス

女性部薬科支部



薬科支部の助け合いグループひかりの会が飯間公民館でミニデイサービスを開きました。参加者はお手玉や風船を使ったゲームなどを楽しみました。小長井房子会長は「みんなで協力し合い、参加者から元気をもらって頑張っている」と話しました。同会の活動は18年目となり、地域の福祉施設でもボランティアを行っています。

1/25

青壮年部茶部会

製茶技術の 向上目指す



青壮年部茶部会が静岡茶市場で、茶の生産と製茶技術の向上を目指し互評会を開きました。部員らが持ち寄った茶を市場関係者などと一緒に外観や水色、香りなどを確認。比較しながら情報交換などを行いました。高橋一彰部会長は「客観的な意見をもらえる貴重な機会。今後の生産に活かしたい」と話しました。

JA青年部・女性部発表大会 中部地区予選会

青壮年部・女性部

1/30

JA青年部・女性部発表大会中部地区予選会が開かれました。当JAからは、薬科支部の玉井俊宏さんがJA青年の主張の部で「青壮年部と僕とビール作り」と題して発表。ビール作りで青壮年部活動を盛り上げたいという思いを語りました。フレッシュミズ主張の部には丸子支部の村本陽子さんが出場し、「TRY THE 農業!!」と題してフレミズへの参加で農業を前向きに考えられるようになった経験から、孤独な農家のお嫁さんにも参加してもらいたいと主張。みごと玉井さん、村本さんは県大会へ進むことになりました。



※参考: 「AGRI PICK」ホームページ/「株式会社 生科研」ホームページ



ピーマン

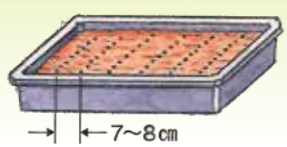
農科富農経済センター
小澤佑基

栽培のポイント

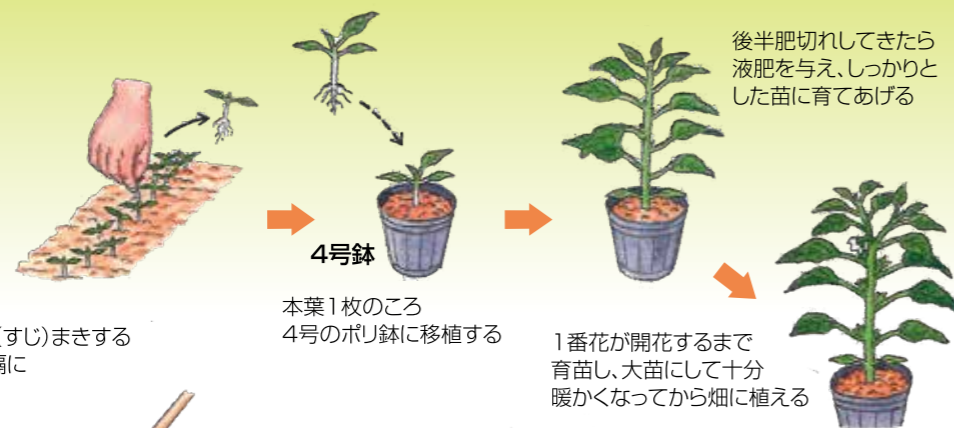
育苗時から定植時期に低温にあうと育ちが悪くなるので、暖かくなってから植えつけます。支柱立と誘引で枝折れを防ぎ、実が多く着いたら、若どりして草勢を回復してあげましょう。

1 苗づくり

自家育苗する場合

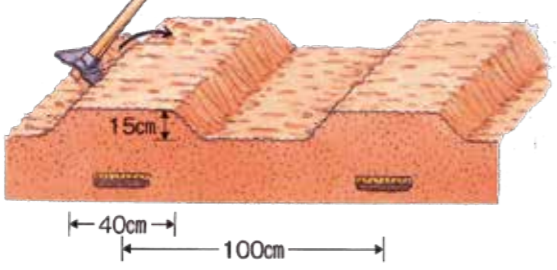


育苗箱に4~5mm間隔に条(すじ)まきする
発芽したら間引いて1cm間隔に



2 畑の準備

ピーマンは低温に弱いので、植えつけの2~3日前にベッドに充分灌水して、マルチなどで地温を上げておくとよい



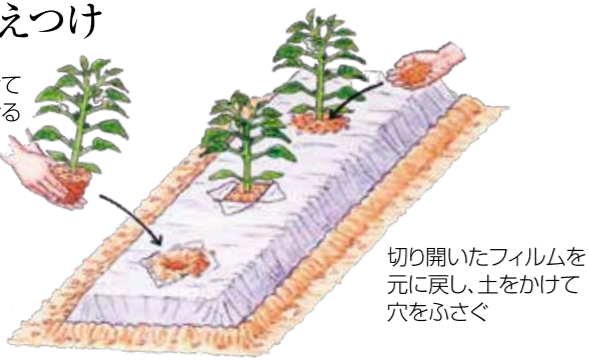
元肥入れ

うね <畝の長さ1m当たり>

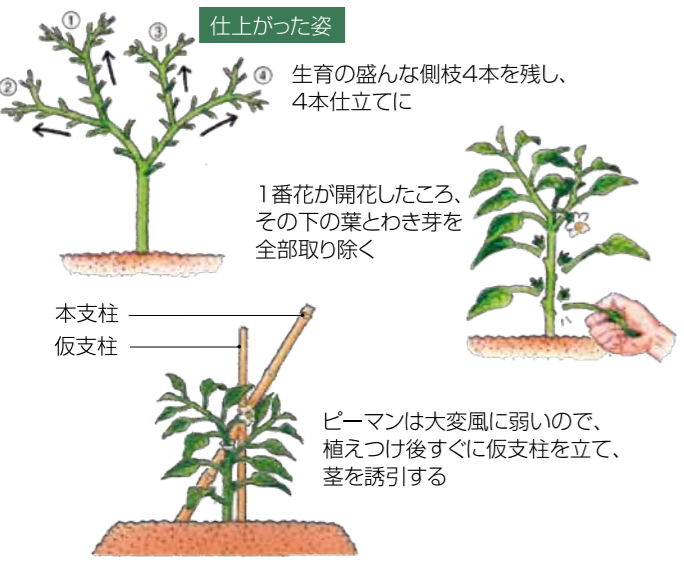
- 化成肥料/大さじ5杯
- 油粕/大さじ7杯
- 堆肥/5~6握り

3 植えつけ

土に穴をあけて苗を植え付ける



4 整枝・支柱立て・誘引



5 追肥

第1回 植えつけ10日後 <1株当たり>

- 油粕/2~3つまみ

第2回 第1回から20日後、株元から10cmくらい離して <1株当たり>

- 化成肥料/大さじ1杯
- 油粕/大さじ1杯



6 収穫

いずれの品種もたくさんなりすぎて草勢が弱ったときは、若どりをして果数を減らし、草勢を回復させる

- 緑品種
大きく肥大したら緑の濃いうちに収穫する
- カラーピーマン
最終の色に発色する前の段階でも十分食べられる
- シシトウ
品種にもよるが10~15cmになったら収穫する

シシトウ・パプリカ・トウガラシ
みんなピーマンの仲間。



★栄養
抗酸化作用の強いカロテン、ビタミンC・Eが豊富です。特に赤ピーマンは、緑のものよりもビタミンCやβ-カロテンを多く含みます。

★食べ方
ピーマンのビタミンは加熱調理しても栄養価が消失しにくく、加熱により匂いや苦味がやわらぎ、カロテンの吸収率もアップします。シャキシャキ感を生かしたい時は縦切りに、横に切ると料理が柔らかく仕上がります。

ピーマンの語源の「ピマン」はフランス語でトウガラシのこと。ハバネロやハラペーニョなどは激辛で有名ですが、ピーマンは辛みをなくし大型果に品種改良したものです。緑色のピーマンを完熟させたカラーピーマン、肉厚で大型種のパプリカ、特有の香りと苦みをおさえた「こどもピーマン」など、さまざまな品種があります。

育てやすい野菜で、暑さや寒さに強く、上手に育てれば降霜時まで収穫できます。ただ、茎が細いので風に弱く、実が多く着くと折れやすいので、支柱立てと誘引は欠かせません。

◎誘引の仕方



★病害虫の防除

アブラムシ、ハスモンヨトウなどの害虫がつきやすいので、見つけたら早めに捕殺、または薬剤散布を行います。梅雨明け以降は、高温乾燥により尻腐れ果が発生しやすくなるので、土が乾いたらしっかりと灌水を行い、カルシウム資材を定期的に葉面散布するとよいでしょう。

有効な農薬

病害
◎アミスター20フロアブル
灰色カビ病

害虫
アザミウマ類
◎スタークル顆粒水溶剤

ピーマンの栽培カレンダー

	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			●	●								
【露地栽培の場合】 植えつけ					●							
収穫							●			●		

※この他にも早い時期からビニールで被覆して行う「トンネル栽培」もあります。

「柑橘の大トロ」とまで呼ばれる「せとか」は、1度食べたら誰もが忘れられなくなるくらいのおいしさです。せとか部会は、しづはた地区を中心とした6人の仲間で運営しています。

農業の経営は50年以上になりますが、現在はバラの施設栽培から一部ハウス温州ミカンの栽培に切り替えました。さらに「せとか」の魅力に引き込まれ、2012年からは、891㎡と825㎡の2棟のハウスで栽培しています。

「せとか」は薄皮で袋ごと食べられる中晩柑で、果肉がやわらかく果汁が豊富。糖度が高く、優しい酸味と濃厚で優れた風味が魅力です。

今年度は、2重張りのビニールハウスで加温をして早期出荷に挑戦しました。温度管理で果実の形状が変わることもあるので苦労しましたが、味が濃厚で美しい果実に仕上がりました。出荷は3月下旬まで続き、地元市場のほか群馬、新潟の市場へ送ります。じまん館や各じまん市でも販売しますので、ぜひ味わってみてください。

1年中夫婦で協力しながら忙しい毎日ですが、仕事が一段落すると、気の合った仲間達と鮎釣りに行ったり、気分転換をしています。

葵区下
柑橘委員会 せとか部会会長
鈴木金雄さん (71)

◎「せとか」を静岡市の高級ブランドに!!



ずっしりとした実に仕上がった。



TRY ざ・PRESENT

せとか部会が大切に育てた
「せとか3kg」を抽選で2名様にプレゼント♪

「3月号 TRY 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 オアシス3月号TRYプレゼント係 宛
quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp
※右記QRコードから読み取ることもできます



写真はイメージです。

締切 2019年3月15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。



「ハウス内は理想的な環境に管理されています」と話すしづはた営農経済センターの原田指導員



皮が薄く、むきにくい時はスマイルカットで

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

乳がんの早期発見

乳がんは、罹患率(がんになる人の割合)、死亡率ともに年々増加しています。早期に発見された場合は高い生存率が期待できますが、進行がんが発見された場合は生存率が下がってしまうので、早期に発見することがとても大切です。



? 乳がんを早期発見するためには
どんな検査があるの?

A マンモグラフィや超音波検査があります。検診では主にマンモグラフィの検査を行います。

? マンモグラフィってどんな検査?

A マンモグラフィとは、乳房のレントゲン検査のことです。専用の装置を使用し、乳房を挟んで圧迫した状態で撮影します。マンモグラフィでは、腫瘍(しこり)や、石灰化(カルシウム沈着物)を見つけることができます。



? なぜ圧迫する必要があるの?

A 圧迫すると、乳房を薄く均等に伸ばすことができ、乳腺の重なりを減らすことができます。これによって病変を見つけやすくなります。また、乳房の厚みが減ることで、X線の被ばくを減らすこともできます。

? 被ばくは大丈夫?

A マンモグラフィ検診では、身体に影響が出ると言われているX線量よりもはるかに少ないX線量で撮影しているので、被ばくによる危険性はほとんどありません。

? 検査を受ける頻度、タイミングは?

A 最低でも2年に1度、出来れば1年に1度受けるようにしましょう。検査を受けるタイミングとしては、月経開始後1週間くらいが良いといわれています。排卵後から月経開始前は女性ホルモンの影響で、乳房が硬くなったり、痛みが強くなったりするので、この時期を避けると良いでしょう。

JA静岡厚生連静岡厚生病院
放射線科



白井綾香

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
藁科営農経済センター
主任
深井友章

葵区藁科川上流の大川地区で行われる、地元住民とも触れ合える今年で15回目の恒例イベントです。今年は新規出店者も増え、10会場で茶席を設け、さまざまな個性のお茶などをご用意してお待ちしています。大川地区の大自然の中でゆったりとした時間をお過ごしください。

第15回 奥藁科 大川お茶まつり

2019年4月7日(日)
9:30~15:00・雨天決行

- 1 地域おこし協力隊
会場◎大川オートキャンプ場
- 2 カフェ ルッカ
会場◎カフェ ルッカ店舗/葵区坂の上614-1
- 3 100年そばの会
会場◎坂の上公民館
- 4-1 栃沢茶宴
- 4-2 My co-o-cha club
会場◎大川生涯学習交流会館/葵区日向10
- 5 大川小中学校
会場◎大川小中学校/葵区日向876
- 6 黄金みどり
会場◎佐藤邸/葵区諸子沢219
- 7 農家民宿 マルモ農園
会場◎農家民宿マルモ農園/葵区諸子沢594
- 8-1 お茶しま専科
- 8-2 日向力茶
会場◎諸小沢集会所/葵区諸子沢267-1
- 9 グリーンティー大川茶農協
会場◎グリーンティー大川茶工場/葵区日向1870
- 10 大間縁側お茶カフェ
会場◎大間地区



問合せ先: JA大川支店 TEL.054(291)2221

大川お茶まつり

検索

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?!

駿河区小坂
糟屋宗伸さん
イチジク・ミカン



車を買いました。納車の次の日に焼津でエンスト、そのまま入院になりました。あれから2度の正月が過ぎ、最近では苔も生えてきました。今年こそはドライブに行きたいです(泣)

LINK to 駿河区小坂 小野田潔和さん を紹介します。
「すみませんがよろしくお願いします」

駿河区中平松
畑田浩伸さん
葉ネギ・葉ショウガ
イチゴ



就農して6年目ですが、まだまだわからない事だらけで色々教わりながらやっています。

LINK to 駿河区青沢 松下隆彦さん を紹介します。
「また呑みに行こう!」



葵区新間
野崎昭秀さん
野菜・果樹



就農して8年がたちました。野菜中心に作っています。最近では果樹も始めました。おいしい作物が出来るように心をこめてつくっています。これからも頑張りたいです。

LINK to 葵区水見色 勝山久嗣さん を紹介します。
「プロジェクト成功させよう!」

葵区与一
池ヶ谷光則さん
イチゴ・茶・米



イチゴを主に、茶と米を栽培しています。農業を始めて30年以上経ちました。一歩ずつ成長していけるように頑張ります。

LINK to 葵区平和 海野善晴さん を紹介します。
「いつもお世話になっています」



農業後継者塾「魅来」発表会



2018年度の農業後継者塾「魅来」が5回の研修を終え、「将来ビジョン」の発表会を開きました。後継者が将来の経営を考え、実現する計画を立て、実践する場として各営農経済センターの選任職員と共に発表。塾生は「同じ立場の後継者と語りあう機会にもなった」と成果を共有しました。

1/18 金

からだセミナー

第3回目のメインテーマは、静岡厚生病院の大輪達仁医師を講師に「睡眠時無呼吸症候群」について。42人が参加し、肥満や加齢、骨格などが要因であることや治療法、セルフチェックの方法などの講義に聞き入りました。他にも認知症の検査や栄養バランスについて学びました。



1/19 土

当JAの特産物柑橘「スルガエリガント」のフレーバーティーが販売を開始しました。本山産の和紅茶にスルガの皮をミックスした静岡市産100%。マスコットキャラクター、すーちゃん®のイラスト入りパッケージで手軽な三角ティーバッグにしました。ホットでもアイスでも清涼感あふれる香りを楽しめます。

1/10 木

すーちゃんシリーズは柑橘委員会が生産した「スルガエレガント」を使った6次化商品です。フレーバーティーはマーマレードやゼリーに続く6番目の商品。



Thank you!

OASIS 読者め〜る



女性の活躍については以前も伝えていましたが、経験豊富でベテラン婦人から元気がもたらえました。
〈葵区/女性/66歳〉

女性部の活動を今号で知りました。農産物の販売のみならず、加工品も作っていらっしゃるんですね。いきいきしている皆さまを見て、私も朝市に足を運んでみたくなりました。
〈駿河区/女性/54歳〉

2月号特集の女性部の加工部。朝市への応援の声をたくさんいただきました。公式ホームページ「朝市加工品販売所」ページでも紹介していますので、ご参考ください。

山西さんの「イチゴ作り」に対する真摯な姿にとても感心しました。頑張ってください!-
〈葵区/女性/54歳〉

山西さんの「紅ほぶおいしぞうです」ね」というコメントもいただきました。静岡市はイチゴの栽培も盛ん!今月号ではレシピも掲載していますので、ぜひお試しください。

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。



2019年3月1日オープン

家族でお見送りできる小規模葬儀専用の会館です。

JAやすらぎホール 瀬名川

施設の概要 所在地 ●静岡市葵区瀬名川2丁目25-5
ご利用 ●式場/35名 駐車場/20台



完成イメージ

品評会結果 (受賞者の敬称略)

◎ **静岡県貯蔵みかん 果実品評会**

貯蔵みかん(青島温州)の部
優等賞・糟屋訓敏(長田) 1/11
優等賞・糟屋訓敏(小坂) 1/11
優等賞・糟屋訓敏(小坂) 1/11

◎ **JA静岡市苺品評会**

出品点数・紅ほっぺ72点、さらび香13点

【優等】1席・松永雄(北部/紅ほっぺ) 2席・鷲巣忠芳(長田/紅ほっぺ) 3席・山本芳明(薬科/さらび香) 1等 1席・柴山秀(北部/紅ほっぺ) 2席・山本勉(北部/紅ほっぺ) 3席・牧野繁央(東部/さらび香) 4席・海野均(北部/紅ほっぺ) 5席・倉澤洋(薬科/紅ほっぺ) 6席・山本芳明(薬科/紅ほっぺ) 7席・望月利(北部/紅ほっぺ)

お部屋探しはJA静岡市で

JA静岡市 春の新生活応援キャンペーン 開催中

入居費用応援マーク

仲介手数料 **0円!** フリーレント 礼金ゼロ

くみあい商品券はJA静岡市じまん市全店・JA静岡市購買店舗でご利用いただけます。

キャンペーン期間中のご成約で **くみあい商品券 2,000円分進呈**

2019年 2月1日~4月末日まで

キャンペーンでは「仲介手数料ゼロ円」物件や「フリーレント」物件を多数取り揃えました。お部屋をお探しの方は、ぜひこの機会に下記店舗までご来店ください。期間内に当JAへ直接お申込みいただきご成約された方全員に、じまん市や購買店舗でご利用いただける「くみあい商品券」2,000円分を進呈。さらに、静岡コシヒカリ5kg、野菜の詰め合わせ、JA静岡市オリジナル「静岡茶」400ml×24本のいずれかおひとつをプレゼント!

「フリーレント」とは・・・入居後一定期間の賃料が無料になる契約のこと。但し、一定の条件があります。詳しくは、ご希望エリアの下記開発担当者へお問い合わせください。

南部エリア ●不動産センター TEL.054-288-8427 北部エリア ●昭府町支店 TEL.054-271-2073
西部エリア ●長田支店 TEL.054-259-3221 東部エリア ●あさはた支店 TEL.054-245-7211

JA静岡市「総合ポイント会員」・「じまん市ポイント会員」の皆さまへ


重要 ポイント失効期限が到来します。 2014年4月1日~2015年3月31日に付与されたポイントは、2019年3月31日に失効期限が到来します。

●総合ポイント会員様は、**じまん市と購買店で** 1ポイントよりご利用いただけます!!
●じまん市ポイント会員様は、**じまん市で**

じまん市・購買店でのお買い物の際、1ポイントを1円に換算し、1ポイントから、レジにて貯まっているポイントでお支払いいただけます。ポイント失効前にぜひじまん市・購買店でご利用ください。

失効ポイントの確認方法

①じまん市設置のKIOSK端末「ポイント残高のご案内」
②各支店窓口 ※しづはたじまん市を除く



◎詳しい付与・還元基準およびその他詳細については、各支店にお問い合わせください。JA静岡市ホームページでもご確認いただけます。

平成31年度生産緑地地区指定の申請支援について

重要 ◎平成31年度受付分から生産緑地面積の指定基準が500㎡以上から**300㎡以上**に緩和されました。

JA静岡市の申請支援受付期間は、**平成31年2月末日まで**です。ご相談はお早目に。

ご相談は最寄りの支店まで

静岡市での受付期間は下記のとおりです。
静岡市申込受付期間: 平成31年2月1日(金)~3月8日(金)まで

「厚寿苑」が「厚生苑 新緑の郷」になりました

RENEWAL OPEN!



●2005年 葵区初の新型特養 ●プライバシーを重視した全個室60室
●立地条件に恵まれた利便性のある都市型施設 ●木材を使用した全フロア二重床の安心設計 ●防災・防犯通報セキュリティシステム完備
●静岡県耐震基準1.25以上新ライン耐震機能性能

所在地 ●静岡市葵区北番町66-2 TEL.054-275-5100
ご利用 ●特別養護老人ホーム ●ショートステイ ●デイサービス



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!



駿河区曲金 父 青木 優さん 母 万理さん

そうま
青木蒼磨くん(1歳)



最近ようやく歩みを進める
ようになりました♡



  
ばあばの作ったお米が
大好きです!



まち
山内万智ちゃん(4歳)

駿河区手越 祖母 石上百合子さん

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

1年の半分以上柑橘が楽しめる静岡市。今回は貯蔵ミカンやポンカン、「せとか」に加え、特産の「スルガエレガント」の6次化商品す〜ちゃんシリーズから、新商品をご紹介しました。本山産和紅茶と静岡市生まれの柑橘がコラボした新商品は「す〜ちゃんの〇〇〇〇〇〇〇〇」です。〇〇〇〇〇〇〇〇に入る言葉はなんでしょう?

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 2019年3月15日(当日消印有効) 1月号オアシスクイズの答え▶(ほ)(ん)(や)(ま)

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

生活に
役立つ
情報

▼確定申告の各種控除について

1 医療費控除
医療費控除は、支払った額から保険や高額医療費などで受け取った額を差し引いた額が対象で、10万円か、合計所得の5%の額を差し引いた額が対象です。合計所得が200万円以下の方は、10万円以下でも対

確定申告はお済みですか?
様々な控除がありますが、重複して適用があるものや該当するものを間違えると控除額が異なるものがありますので注意してください。



3 障害者控除
障害者控除は、扶養控除対象外の中学生以下の子供でも控除の対象となります。

2 社会保険料控除
控除できる社会保険料は、医療費控除と同じく同居の全員と別居の扶養家族が支払った社会保険料が対象ですが、国民年金等から控除されている社会保険料は、他の人から控除できません。

5 扶養控除
扶養対象者の所得が38万円以下であれば適用できるので、事業所得者の利益が少なく、38万円以下の所得であれば扶養控除の対象となります。

4 配偶者(特別)控除
合計所得金額が38万円以下の人が対象です。夫(又は妻)の合計所得が1,000万円を超えていると適用できません。配偶者特別控除は、配偶者の給与収入が201万6千円未満であれば適用できます。



6 配当控除
上場企業の配当所得は申告するかどうかは自由ですが、配当控除を適用することで有利となることがあるので、チェックが必要です。
申告する場合、国民健康保険や介護保険等の保険料が上がるので、市県民税の申告で「申告不要制度」を適用すると保険料は上がりません。



税理士
土屋道雄

JA静岡市からのお知らせ

生産緑地地区指定の申し出受付について

P20のしずおかinfoでもお知らせしましたが、昨年12月に静岡市の条例改正で、**生産緑地面積の指定基準が500㎡以上から300㎡以上へ**と改正されました。◎静岡市の申込受付期間は3月8日までですが、JAの受付は2月末までですのでご相談はお早めに。