

オアシス JA 静岡市

特集

どうなってんだ? オランダ!  青壮年部オランダ視察研修 Part 2



一人で行けば早く行ける みんなで行けば遠くに行ける

2020

4

Vol.231

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

オアシス

2020

4

Vol.231

●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. 054-288-8441 (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。

♪丸めて簡単! 肉厚ジューシー

◎シイタケ花しゅうまい★



材料(2~3人分)

【タネ】

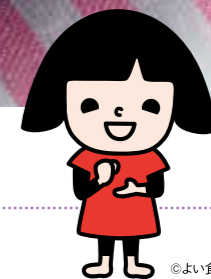
- ・シイタケ…1~2枚
- ・豚ひき肉…110g
- ・タマネギ…1/4個
- ・ショウガ…5g
- ・シュウマイの皮…3枚
- ・片栗粉…大さじ1

【調味料】

- ・砂糖、しょうゆ…各大さじ 1/2
- ・酒、オイスターソース…各小さじ 1/2
- ・塩…小さじ 1/3
- ・コショウ、ごま油…適量

つくりかた

- ① タマネギ、ショウガはみじん切りにする。シイタケは石ツキをとって粗く刻む。シュウマイの皮を3等分に切って、更に横3mm幅に切る。
- ② ボウルに片栗粉以外の【タネ】、【調味料】を入れて混ぜる。最後に片栗粉を加えて更に混ぜる。
- ③ バットにクッキングシートを敷き、②をゴルフボール大に丸めて並べる。その上にシュウマイの皮を散らし、軽く押しつける。
- ④ 蒸し器で15分蒸し上げる。



JA静岡厚生連
管理栄養士・野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口友里さん

じまんの「しょく」 フェスタで紹介



このシュウマイは、フェスタの「静岡の恵みいっぱい弁当」でも紹介しました。一口でジューシーさを感じられるよう、シイタケをたっぷり刻み、食感やうま味を引き出しました。一番のポイントは、あえて包まずに皮をヒラヒラと散らしたところ。包むよりも簡単なのに華やかで、皮の枚数も少なくすむんです! お子さんでも簡単に作れますのでぜひお試しください♪

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



「高山の池」の ミズバショウ

葵区水見色◎高山・市民の森「高山の池」



例年3月下旬から4月中旬が見頃です。



静岡水見色の伝説と民話より(絵・田端勝清)
※地元のお母さんの店「水見色きらく市」
のホームページからご覧いただけます。

水見色の「高山の池」では、ミズバショウの花を見ることができます。
JAの水見色女性部が、群馬県片品村から譲り受けた株を植えたものが広がり、
尾瀬より一足早く開花します。
モリアオガエルの産卵でも有名なこの池には「竜伝説」があります。



「一人で行けば早く行ける。みんなで行けば遠くに行ける」は、青壮年部のオランダ視察研修時に先々で聞かれたことわざです。パプリカや洋菊農家、巨大パッケージセンターなどで、その考えや取り組みを学んできました。詳しくはP4~7の特集で。

◀ 今月の表紙 ▶



どうなってんだ? オランダ! 青壮年部オランダ視察研修 Part 2

4 特集

OASIS TOPICS

- ゆら早生部会設立総会
- 生活大感謝祭
- 花卉セミナー
- 長田ブロックウォークラリー
- タイの農協がJA視察
- 洞慶院梅まつりに出店
- 「スルガエレガント」初選果

8

青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート



- 大豆のいい香り! 豆腐作り
- 育てたお米でもちつき
- ミニデイで職員が肩たたき
- 今月の*シズ・カレ*/ 鬼はそと! 恵方巻き作り

10

営農スタディレポート

11

育てるを楽しむ。家庭農園 ~シソ~

12

TRYぎ・農業

ユーカーリの栽培に挑戦する/ 葵区牛妻 松永英士さん

14

この町のわたしの好きなど

16

健康情報 いつも元気! Q&A 「紫外線対策について」

17

JAだより& 読者めーる

18

組合員紹介リレー オアシスpeopleリンク

19

JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

20

生活に役立つ情報

22

Good Smile/オアシスクイズ

23

しずおか食べごろレジビ 「シイタケ」

24



DAY 2-3

ビヨンド クリサント Beyond Chrysant
(スプレー菊栽培農家)
J&A フラワーズ J&A Flowers
(輪菊栽培農家)

青壮年部
オランダ
視察研修

どうなってんだ?
オランダ!

栽培規模は7ha。ポーランド人の従業員を多く雇っている。(ビヨンド クリサント)

栽培規模は3ha。小面積の分、高単価のものを栽培している。(J&A フラワーズ)

Part2



- ① オシャレな外観のJ&A Flowers
- ② 収穫はロボットで制御
- ③ ベルトコンベアーで花を移動
- ④ 外国からの出稼ぎ労働者も多い



●どの農家も規模が大きく、建物や看板もきれいでオシャレ。揃いのポロシャツを作るなど農業のイメージを良くしていた。

●収穫した菊はベルトコンベアーで運ばれ、10a分をたった2日間で出荷している。

●梱包専門、脇目摘み取り専門など仕事が細分化されていて、従業員の仕事量が分かるように管理。日本では窮屈に感じるかもしれないが、競争することで効率上がる。

●専門の人材派遣が発達しており、指導する人も一緒に派遣されるので、農家が仕事を教える必要がない。繁忙期だけの派遣も確立していて、効率の良さがわかる。



先月号に引き続き、2019年9月2日～9日の8日間に行った青壮年部員とJA職員のオランダ視察研修を特集します。視察後半は、現地農家やコンサルティング会社などを訪問。農産物輸出額世界第2位のオランダ農業を目の当たりにし、感じ学んだことをご紹介します。

DAY 2 -4

●世界中で都市部への人口集中が進む中で、都市部の住民に新鮮な農畜産物を安定供給することをコンセプトに作られた。

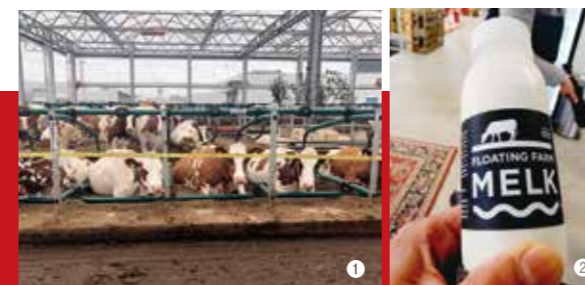
●多くの企業がスポンサー協力をしている。

●上階で牛を飼育し、下層は乳製品の加工施設になっていて、1日生乳800ℓを生産している。

●太陽光で発電し、エサはビールの搾りカスやポテトの皮などを使用。環境負荷を小さくするため、将来的には牛の糞尿も水や堆肥にして再利用する予定で、**持続可能な農業**を目指し研究している。



海上酪農場 Floating Farm



①「海上牛舎」牛は船酔いしないそう
②フロートイングファームで作られたミルク

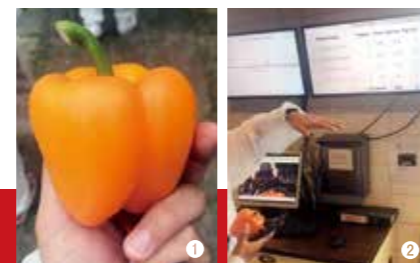
海の上に牛が! ロッテルダム港に浮かぶ、水上の酪農場。31頭が飼育されている。浮島上に陸上動物を飼育する世界初の試み。

国策で大規模栽培できる環境と場所を作った 振興園芸団地。パプリカ生産者を視察。

●地熱や天然ガスで発電、また発電した余剰電力をどこに売電するかなど、エネルギー管理の専門担当者がいて驚いた。雨水の使用や、廃液の再利用など環境にも優しい仕組みができています。

●社員一人ずつにICチップのタグをつけ、作業時間や収穫量を管理。休憩室に数字が張り出される。

●収穫は3〜11月で、平均1日30tにもなる。収穫後10haのパプリカを7日間で片付け、3日後には定植。片づけは専門業者が行う。



① オレンジパプリカは栽培が難しいが単価が高い
② ICチップで作業員の作業時間や収穫量を管理

DAY 3 -1

アグリポート A7 Agri Port A7

DAY 3 -2 デルフィー社 Delphy

世界各国で農業コンサルティングをしている。世界中に9,000件の顧客がいて、日本の企業とも連携。



① Delphy社の巨大な試験圃場を視察
② アジア担当者から日本との取引状況聞く

●食の安全を追求し、少ない資源で大きなものを作り、ひとの幸せに寄与していくことをモットーに仕事をしている。

●オランダでは農業のコンサルティング会社は一般的。併設された試験圃場では、イチゴやトマト、キュウリなどを栽培。農家の先を行くために課題をもつて試験を行っている。



DAY 2 -5

グリーンパック Greenpack

65軒の生産者と契約し、毎日大量のトマトやキュウリ、パプリカが運ばれ選果・パッケージし、出荷している企業。



① パッケージのデザインまで受注している
② 年間1億1,500万kgのトマトをパッキング



今回の視察研修で色々なことを学び、感じたことを報告を受けました。経営規模は違いますが、コスト意識・販売戦略には通じるものがあり、さらに環境に配慮した持続可能な農業は、今後取り組むべき課題として参考になったと思います。

ぜひ自身の農業経営に組み入れ、実践してください。

JAは、引き続き農業の担い手が国内外で学べるよう支援していきます。



青山吉和 組合長

今回のオランダ農業の視察で「サステナブル=持続可能」な農業という言葉も、どの視察場所でも聞きました。生物農業の使用や資源の再利用、省エネ化など環境に配慮した農業が展開されています。日本でも活用できる部分が多くあり、共同で取り組むことの強みも再認識することができました。また、コンサルティング会社は研究開発など先進技術の試験を行っており、しっかりと農家へコンサルできる事業になっています。JAの指導部門も生産者の先を行くよう更に努力していかなければと感じました。参加した部員たちと農業の可能性を考えることができ、学んだことをこれからの静岡の農業に活かしていきたいです。



営農課青壮年部担当 杉浦浩樹



「大規模生産者であるにもかかわらず、販売団体を作り効率的なパッキングや営業を行っていました。日本では自分でやろうとしますが、これが二人で行けば早く行ける。みんなで行けば遠くに行ける」の精神だと感じました。大きな仕事をやるためには、個々の発展と共通する大目標を持ち、それにメリットがあるという意識を浸透させなければ、視察で学んできた私たちの責任であると同時に、JAと青壮年部の課題だと思っています。」

(茶・ジネンジヨ生産者 藤田匠)

●農協のような組織がないオランダでは、生産者が生産に集中できるように集荷や梱包、販売を専門とする会社がある。常に有利な販売先を開拓し、ユーロ圏はもちろん、世界に輸出している。

●企業との間に厚い信頼関係があり、農家は安心して農産物を預けている。

●農産物はバーコード管理され、いつ、どの畑で誰に収穫されパッキングされたかを追えるようになっている。

自己改革

歩いて 食べて 満足 長田路

長田地区の自然や農業の景観、特産の農産物を紹介し、地域の魅力を深めようと長田ブロックの支店・営農経済センターが第11回長田ウォークラリーを開き、約300人が参加しました。用宗港をスタートし、約9kmのコースの各ポイントではミカンや女性部手作りの豚汁、長田の桃ジャムなどが振る舞われました。満開の河津桜や菜の花も見頃で、風光明媚な長田路を楽しみました。



長田ブロックウォークラリー

2/8

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

2/17



タイの農協がJA視察

日本の加工や包装を学ぶ

タイのコーヒー生産者や農協、政府関係者が、南部じまん市と有会社社ネットを視察しました。地元特産のコーヒー豆の製品開発や、マーケティングなどの向上ため、茶産地である静岡を選び、生産や加工技術などを学びました。参加者は「ファーマーズマーケットの雇用を創出し作物を消費者へ届ける仕組みや、日本のパッケージなど参考になった」と話しました。

1/31



ゆら早生部会設立総会

自己改革

おいしい「ゆら早生」を多くの人に

極早生ミカン「ゆら早生」の部会発足に伴い、柑橘委員会ゆら早生部会設立総会を長田支店で開きました。部会規約や役員選出、事業計画などを承認。小野田潔和部会長は「みんなで勉強して、おいしいゆら早生を作り、消費者に届けていきましょう」とあいさつしました。「ゆら早生」は、糖度が高く味が濃いのが特長で、10月から11月にかけて出荷されます。

わらしなの特産をPR

薫科ブロック振興会が、葵区羽鳥の「とうけんさん」で親しまれる洞慶院の梅まつりに出店しました。管内の農産物や加工品をPRしようとイチゴや赤かぶ漬、抹茶ラテやぶっかけレモンなど、振興会メンバーの逸品6点を味わえるお得な「来て！見て！パック」を販売し、人気を集めました。甘酒なども振る舞い、来場者はアツアツの甘酒を飲みながら梅林の散策を楽しみました。



洞慶院梅まつりに出店

2/23

ありがたい気持ちを込めて

日頃の感謝を込めて、生活大感謝祭が本店で行われました。衣料品や家電などの生活用品、長靴や農作業用品などが並び、トラクターなども展示されました。スタンプラリー抽選会、静岡農業高校生によるパンの販売には長蛇の列も。来場者は、2日間で約2,100人にも上りました。南部じまん市でも協賛セールを行い、イチゴやお茶を特価で販売しました。



生活大感謝祭

2/1・2

2/26



「スルガエレガント」初選果

味、外観とも上々の仕上がり

柑橘委員会がさわやかな香りとまろやかな甘さが特長の特産の甘夏「スルガエレガント」の選果作業を開始しました。前日までに集荷された約20tを人の目で丁寧に選果した後、光センサーで糖度や外観を検査しました。「本年産は例年に比べて肥大も良く、味も上々の仕上がり」と担当者は話します。4月上旬頃までじまん市などで販売されます。

2/7



花卉セミナー

花のトレンドを学ぶ

花卉センターが病害虫対策や花卉業界の動向などを共有するためセミナーを開き、生産者や市場担当者など50人が参加しました。経済連の望月淳雄農薬技術専門推進員から害虫の防除方法について、大田花き花の研究所の桐生進所長からは、近年の流行や需要について学びました。花卉委員会の大村健二委員長は「きれいな花を作って、盛り上げていきたい」と話しました。

宮農スタディレポート



学習院女子大学
品川 明 教授

教授は前掛けを40枚以上持っているそう

ケーススタディ 29

味わい力を育む教育

感じるとおいしくなる魔法

● 味わい教育とは
食べるものや食べることに関心や好奇心を持ち、気づきを育み、自分の感じる能力を信じ鍛えること。そして、食を通じてつながりやを理解し、生かされていることを実感する力を育てる教育。

今年1月に女性部じまんの「しょく」フエスタが開かれました。加工グループが手掛ける静岡の恵みいっぱい弁当の弁当、味わい、地産地消の取り組みを知り、「五感とこころを育む食育」をテーマにグループワークを行いました。ワークを指導する品川教授は、トレーナーに前掛け姿。気さくなしゃべりに笑いが絶えない中、参加者は食べたり飲んだり、聞いたり話したりと五感をフル活用させて「味わい力」を体験しました。



女性部加工グループの地産地消弁当

WORK
① ワークの目的：味覚の生理的意義と自分の味覚特性を知る
② 酸味は腐敗、苦みは毒物のサインなど、味には危険察知という生理的意義があるので少ない量でも感じやすい。自分の感じ方を知ることで身を守ることに繋がる。



味比べや意見交換で賑やかな会場

WORK
③ 2種類の液体には何が溶けている?
① 1ℓの水に砂糖15gとクエン酸1gをそれぞれ溶解
結果 酸味を強く感じた人が多かった

WORK
① アーモンドの味わいを言葉で表現する / 身体はどこを使った?
「固い」は手や歯で感じ、「茶色でしずく型」は目、「カリ・コリ」は耳、「香ばしい」は鼻、「甘みや渋み」は舌を使って味わいを表現した
結果 ワークの目的：自分の味わい特性を知る。からだ全体を使って食べて味わう五感を磨き、感性を育てる。

WORK
④ 2種類の味噌汁を味わおう / 好き・嫌いの理由、何を想像した?
① 煮干しだけ使用と味噌のみ味噌汁
結果 好き・嫌いの好み分けられた

最後に品川教授は「あなたは味噌汁を飲んだ時どのような景色や人を思い浮かべましたか?」と問いかけ、お椀の中の見えないものに思いを馳せ、感じて食べ、意識して食べ、有り難うという感謝の気持ちを持って食べるのが食育につながると締めくくりました。

QUIZ 味わい力クイズ!

- Q1 口に入れ喉を通り過ぎるもので、生きていくうえでなくてはならない非生物はなに?(3つあります)
- Q2 生き物を殺したり傷つけず「切ったりせずに食べられるもの」はなに?
- Q3 ありがたい(有り難う)の反対はなに?

※答えは23ページ!

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



大豆のいい香り! 豆腐作り

2/4

女性部城北支部



城北支部の瀬名女性部6人が、西奈小学校の3年生125人に豆腐作りを指導しました。水に浸けて膨らんだ大豆を見せながら、ミキサーにかけたり煮たりする工程と一緒に体験。豆乳とおからに分ける作業も行い、子供たちからは「大豆のいい香りがする」「家で食べる豆腐よりもおいしかった」などの声が上がりました。

2/7

育てたお米でもちつき

青壮年部長田ブロック



長田ブロックの青壮年部員が食育活動の一環として、長田南小学校で恒例のもちつきを行いました。5年生児童約100人が参加し、部員4人の手伝いのもとテンポよくもちをつきました。使用したモチ米は、児童が小坂の田んぼで田植えから稲刈りまで行い大切に育てたもの。栽培から食べるまでを楽しみ学びました。

ミニデイで職員が肩たたき

2/21

女性部助け合い活動グループ「とまと」



千代田支部の助けあい活動グループ「とまと」が、南沼上公民館でミニデイサービスを開きました。年金友の会の会員25人が参加して、アコーディオンの演奏や保健師による健康講座、輪投げやビンゴゲームで楽しみました。1支店1協同活動で職員も参加。肩たたきは「気持ちいいね～」と好評でした。

今月のオトナ女子短大 *シズ・カレ* 2019年度〈第5回〉

～鬼はそと♪恵方巻き作り～

2020年最初のシズ・カレは、節分には欠かせない恵方巻きを作りました。参加した25人は加工グループみなみの部員2人のお手本を見ながら挑戦。卵やキュウリ、ニンジンなどの具材を巻きすを使って丁寧に巻き、きれいな断面に「簡単で楽しい」「家でも作りたい」と大盛り上がりでした。(2月13日)





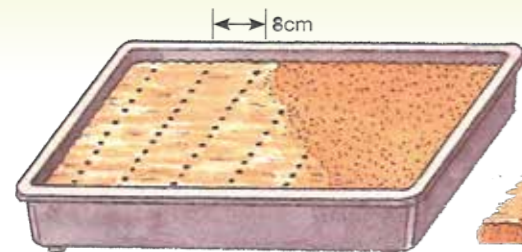
美和富農経済センター
片井淳至

栽培のポイント

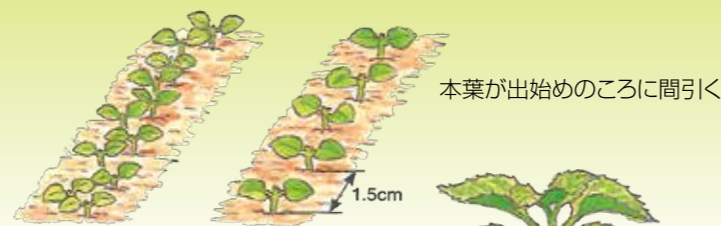
育て方はやすく、プランター栽培にも適しているため身近で栽培しておくのが便利です。好光性の種なので、発芽するのに光を欲しがります。こぼれた種が発芽するぐらいですので、覆土は薄く。また、乾燥と日照不足は香りや味を低下させるので、極度の乾燥状態を避け、日当たりの良い場所で育てましょう。

1 苗づくり

育苗箱に条まきする。新しい種は休眠しているので、3月までは発芽しない



種の間隔は5~7mm



本葉が出始めのころに間引く

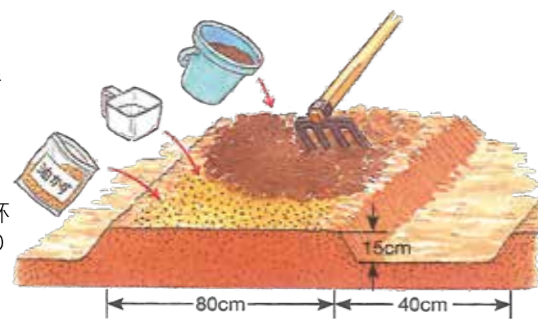


本葉4枚が大きく開いたころ、あらかじめ苗床に水をやり、十分土をつけた状態で掘りあげる

2 畑の準備

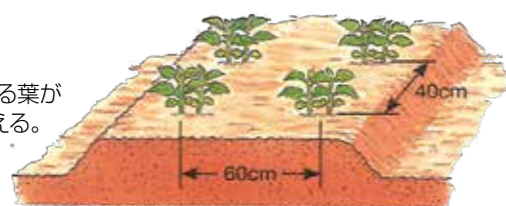
<1㎡あたり>

- 油粕/大さじ5杯
- 化成肥料/大さじ3杯
- 完熟堆肥/5~6握り



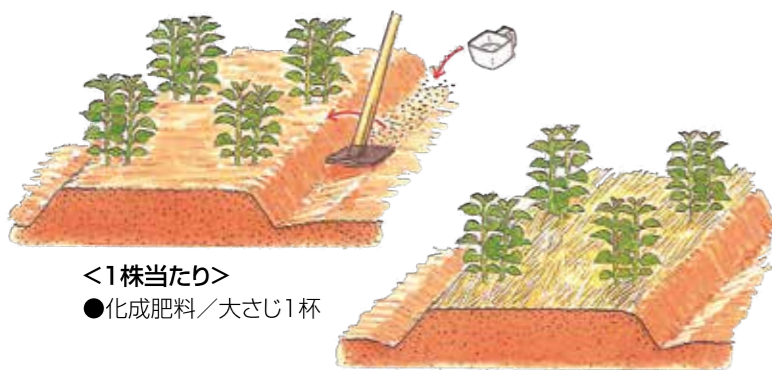
3 植えつけ

初めは生育が遅く、収穫できる葉が少ないため、1か所に2株植える。以後も2本立ちでよいが、混み合うようなら途中で間引きして1本に



4 追肥・敷きわら

草丈が15~20cmのころ、ベッドの両わきに追肥し、鍬で土と混ぜてベッドに上げる。以後、半月に1度くらい、少量の追肥を行う



<1株あたり>

- 化成肥料/大さじ1杯

乾燥を嫌うので夏に入る前に敷きわらをする

5 収穫・利用



おおば大葉

主枝の葉が10枚以上になったころ、下のほうの葉から順に摘み取る

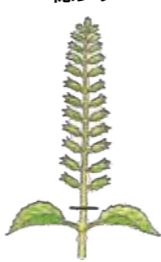
花穂シソ



開花

花は刺し身のつまや天ぷらに

穂シソ



実がつき、花が少し残るころ、天ぷらや実をしごいて漬け物に添える

シソの実(こき穂)



十分実入りしたものを、煮物やつくだ煮に

すがすがしい香り



和のハーブ。

★栄養

ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄などを含み、特にβ-カロテンが豊富。老化や生活習慣病から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあります。

★保存

ビンなどに少量の水を入れ、葉の軸を下にして(葉が水に触れないように)挿す。ふたやラップをして冷蔵庫へ入れ、1~2日に水を替える。

栽培で気をつけたのは、水不足です。土が乾いたり、花穂が付き始めると葉が硬くなるので、株元に敷きわらなどをして乾燥を防ぎましょう。

病害

斑点病: ●ストロビーフロアブル

害虫

アブラムシ: ●アクタラ顆粒水溶剤
カンザワハダニ: ●コロマイト乳剤

有効な農薬

★病害虫の防除

新芽の部分はアブラムシに食べられやすく、生育期はハダニ類にも注意が必要です。見つけたら捕殺するか、早めに薬剤散布を行います。風通しを良くし、虫の食害がないかを日々チェックするようにしましょう。

農家直伝!



赤シソジュースを作ってみよう!

水1.8ℓを沸騰させ、赤シソの葉300gを入れる。葉が緑色になったら取り出し、濾してから一度冷ます。再び火にかけて砂糖900gを加え、沸騰したら火を止めてレモン汁70ccを加える。(鮮やかな赤紫色になる。)冷まして容器に入れ、冷蔵庫で保存を。水や炭酸で割って飲みます。味は好みで加減してください。

シソの栽培カレンダー

【普通栽培の場合】

種まき
植えつけ
収穫

	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「芽もの栽培」があります。

葵区の牛妻地区で枝物のユーカリ60a、シバ100aと菌茸類、茶を栽培しています。

7年前にサラリーマン勤めの後、就農しました。最初は「長く続くかな?」といった心配もありましたが、大変なことに直面しながらも、農業は自分らしくイキイキ働くことができる職業だと感じています。

ユーカリは3年前から栽培を始め、枝振りや葉の形が違う4品種を育てています。コアラの食べ物という印象が強いですが、最近では切り花として部屋に飾ったり、ウェディングのブーケやフラワーアレンジメントの花材として人気があります。収穫は7月から始まり年内をピークに2月頃まで続き、トータルで2,000ケースを出荷しています。1年目から収穫できるのがメリットですが、病害の防除を頻繁にしなければいけない点がこれからの課題です。

菌茸類はヒラタケを菌床で栽培しています。雑菌が入らないように丁寧に作業し、じまん市や静鉄ストアへ出荷、浜松のパスタ屋にも卸しています。キノコも鮮度が大切なので、おいしく食べる秘訣は買った後早めに食べること。天ぷらがおすすめですよ~!

農業はとてもおもしろく、あっという間に時間が過ぎてしまいます。そんな中でも、時々一人旅をして普段とは違う時間を作るようにしています。ジャマイカやアメリカ、メキシコなど... 去年はトルコへ。人種や職業が異なるさまざまな人との交流は、自分の考え方や視野を格段に広げてくれ、日常に戻ると新たな農産物へのチャレンジ精神が! ワクワクが止まりません。

葵区牛妻
松永英士さん

◎今月はユーカリの栽培に挑戦する



農業は自分らしく働ける。



TRY ん・PRESENT

「松永さんのキノコセット」を抽選で5名様にプレゼント♪

「4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4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



締切 2020年4月15日(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。



写真はイメージです。



4月からお茶のシーズンが始まります



新鮮ヒラタケ!

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

紫外線対策について

Q 紫外線が増えるこれからの季節。外に出かけたいけれど、日焼け止めのほかにどんな対策をすればいいですか?

A 一番は紫外線の浴びすぎを防止することです。状況に応じて帽子や日傘、サングラスなどのアイテムを使い分けましょう。日焼けする前からの対策が有効です。

紫外線とは…

紫外線は地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。UV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられ、そのうちA波、B波が地球に届いています。(UVは、英語でultravioletの略です。)

B波は、皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。一方、A波は、B波ほど有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように細胞を傷つけるため、同様の健康被害の原因となります。窓ガラスや雲を通過して皮膚の奥深くまで届き、しわやたるみなどの肌の老化を引き起こす原因にもなります。

A波は4～8月がピークですが、それ以外の月もピーク時の1/2以上の量があり、1年を通じて注意が必要です。B波は季節によって差が激しく、4月から増え始め5～8月がピークになり、10～3月は比較的少ないため、春から秋までが特に注意が必要です。

紫外線による健康被害

急性

- 日焼け
- 紫外線角膜炎(雪目)
- 免疫低下

慢性

- 皮膚 ◎ シワ/シミ/良性腫瘍
前がん症(日光角化症、悪性黒子)
皮膚がん
- 目 ◎ 白内障/翼状片

予防対策

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりとした日焼けの痛みを押さえるなどの効果はあるとされています。しかし、**眼へのばく露を減らす!** 皮膚の老化を防ぐなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。紫外線の影響は地域や個人によって異なりますが、状況に応じて次のような対策を行うことが効果的です。



- ① 紫外線の強い時間帯(正午前後)は外出を避ける
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ④ 衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う

◎日焼けしてしまう前から予防をし、皮膚の老化を防ぎましょう。



JA静岡厚生連静岡厚生病院
保健師
内村綾也子

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
大谷支店
森 遼太郎

食堂 あんと



お店info

- 静岡市駿河区大谷1452-1
- TEL/054-237-7416
- 営業時間
昼◎11:30～14:00 夜◎17:30～21:00
- 定休日/月曜日・不定休あり
- 駐車場あり

定食もラーメンも♪みんなが笑顔になる食堂

今月は、大谷街道沿いにある人気店「食堂あんと」さんをご紹介します。学生やビジネスマン、地元の方でいつも賑わっていて、アットホームな雰囲気を出迎えていただける温かいお店です。

「あんと」はラーメンや定食などのメニューがとても豊富で、からあげ丼だけでも和風味やタルタルソース味など、なんと5種類もあります! 外はサクッと、中はジューシーですが、油っぽさがなく何個でも食べられちゃいます。また、時間をかけて作られた透き通ったスープのラーメンは、どこか懐かしい味わいで絶品! 他では見ることのできない牛すじラーメンも、ホロホロに煮込まれた牛すじとスープとの相性が抜群で、私も大好きな一品です。丼ものやサラダのドレッシングなども自家製で、真心のこもった優しい味付けは「あんと」ならではの味です。

「あんと」という店名は2代目店主の深山さんが、幼少時代に「ありがとう」という意味で使っていたことから名付けられたとのこと。名前の通り「ありがとう」があふれ、老若男女を問わず多くの方から愛されているお店です。ぜひ、ここにしかない味、温かい雰囲気を味わってみてはいかがでしょうか?



人気の牛すじラーメン



青森産ニンニクを使った餃子



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?!

葵区内牧
森内真澄さん

茶・モチ米



お茶のご縁で
思いがけない経験や楽しい出会いがたくさんありました。これからもワクワク・ドキドキの瞬間を大切にしたいと思います。

LINK to 葵区内牧 九藤 愛さん を紹介します。
「いつも頑張っているね!」

駿河区西脇
芝原彌一さん

野菜全般・花



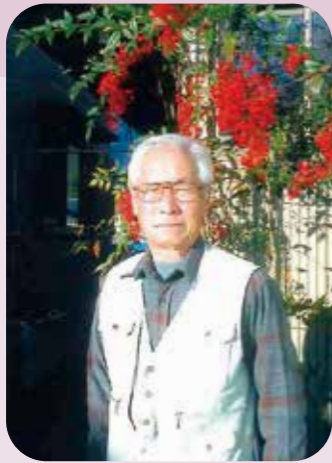
就農して53年
になります。以前は草花を中心に栽培していました。じまん市ができてからは野菜を主に作っています。キュウリ、トマト、キャベツなど

「これは」と思った物は何でも挑戦!これからもチャレンジャーでいたいと思っています。

LINK to 駿河区有東 山本秀継さん を紹介します。
「また花作りますか」

葵区内牧
杉本秀次郎さん

茶・米
野菜



春夏秋冬を肌で
感じられる職業で本当に良かったと思っています。種を播き、芽が出、花が咲き、実を結ぶこの当たり前の事が難しくならないことを願うだけです。我が家には、大粒で多数の実をつける南天があります。まずはその前でパチリ!

LINK to 葵区中ノ郷 山本 勉さん を紹介します。
「いつもお世話になっています」

葵区福田ヶ谷
大塚敏子さん

イチジク・ミカン
ブドウ



6年前に夫の
定年退職後、我が家は兼業農家から専業農家になりました。今年が一番茶後お茶をやめるので、果樹栽培に専念し、安全・安心でおいしい

果物を作るように頑張りたいと思っています。

LINK to 葵区福田ヶ谷 深井暁美さん を紹介します。
「またおいしい物食べに行こうね!」



組合員大学

◎認定農業者セミナーと合同で
教育文化講演会を開催

2/12

最終講(全8回)は認定農業者と合同で、同大学の1期生なども参加して70人で開催。「JAとともに」の気運を高めるため、JAの取り組みやスマート農業に関する情報を提供しました。講演会では日本経済新聞論説委員の吉田忠則さんが「農業者の声で農業再興」をテーマにJAの責務や優良事例などを紹介。大学の閉講式も行い、10人が修了証を受け取りました。



からだセミナー

◎春先は紫外線が強い!

最終講が長田支店で開かれ、15人が参加しました。静岡厚生病院皮膚科の岩崎加代子医師が

1支店1協同活動【長田ブロック】

丸子宿場まつり

丸子支店が、丸子地区の旧東海道沿いで開かれる第21回丸子宿場まつりに参加しました。支店の敷地内で、地元特産の自然薯やミカン、旬菜キッチン総菜の販売、バンド演奏などが行われ、大勢の人で賑わいました。また、職員によるお菓子すくいコーナーは子供たちに人気で、会場を盛り上げました。



2/22 23



方と選び方について学びました。

「保湿クリームの適量は、肌に塗った後ティッシュが落ちないくらい」など塗り方や効果などを解説しました。他にも上手な病院のかかり方、外食中食の食べ

2/15



Thank you!

OASIS 読者め〜る



◆ イチゴの出荷の話題や河津桜の写真を見ると少しづつ春が近づいているんだなと感じました。春が来るのが待ち遠しいですね。〈葵区/女性/44歳〉

◆ あっという間にもう春。季節の移り変わりを感じながら生活したいですね。そして農産物は旬のうちに♪

◆ 数年前から家庭農園を始めました。最初はなかなかうまくいかず、人に教わりながらやってきました。そこに、JAの「オアシス」が私を助けてくれました。野菜の作り方が載っていて、毎回、楽しみに拝読させていただき、勉強になります。〈葵区/男性/72歳〉

◆ オアシスは欠かせない冊子。長いこと拝読させていただいていますが、いろいろな情報を得ています。今回は家庭農園の「袋栽培」がとても気に入りました。〈葵区/女性/67歳〉

◆ 静岡の長田じまん市でオアシスの本をもらってきました。袋栽培、なんだかももしろそう。やってみたいです。〈焼津市/女性/70歳〉

◆ 反響の多かった袋栽培は、プランターがなくても気軽に取り組めるミニ菜園。これからは読者の皆さんの生活が豊かになるような情報発信を続けていきます!

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。



2021年度正職員採用募集要項
(大学・短大卒)

募集の概要			
応募資格	大学等を平成2021年3月に卒業見込みまたは2020年・2019年3月に卒業し、静岡市葵区・駿河区在住または通勤可能な方		
募集人員	若干名	応募期間	2020年4月16日(木)から22日(水)まで
応募方法	静岡新聞社就職情報サイト「新卒のかんづめ2021」からJA静岡市にエントリー登録し、応募書類を応募期間内にご提出ください。※書類選考後、登録されたメールアドレスに試験案内を通知します。		
応募書類	JA静岡市ホームページ「採用情報」からエントリーシート様式を印刷し、手書きで作成(様式は4月以降に公開予定)		
職場説明会スケジュール			
日程	時間	会場	説明会内容
4月3日(金) 4月13日(日) 4月6日(月) 4月14日(火) 4月7日(火) 4月15日(水) 4月8日(水) 4月16日(木) 4月9日(木) 4月17日(金)	14:00~17:00	JA静岡市 本店	・JAの役割と歴史 ・JA静岡市の事業と概要 ・JA静岡市職場見学 ・先輩職員との懇談 など ◎各日程とも定員15名(先着申込順) ※その他詳しい情報は、当JAホームページをご覧ください。

まずはこちらからエントリー! → [新卒のかんづめ JA静岡市](#)

【問い合わせ先】JA静岡市総務部人事課 TEL.054-288-8419

全国茶品評会 産地賞受賞産地

第16回 奥叢科

大川お茶まつり

奥叢科のお茶を楽しめる呈茶スポットがたくさん!
ほっとひと息、ぜひみなさんでお越しください。

2020年4月5日(日) 9:30~15:00
雨天決行

会場/静岡市葵区大川地区
主催/大川お茶まつり実行委員会

お問い合わせ

JA静岡市叢科営農経済センター
TEL.054-279-0772

[大川お茶まつり](#)

※新型コロナウイルス等の感染拡大防止のため開催を変更・中止する場合があります。

◎静岡県中晩柑品評会
2月26日(日)
【甘ナツ】
優秀賞・森田弘秋(東)
1等賞・望月 悟(安東)
2等賞・萩原則克(瀬名川)、
太田寿美子(有水)、中西長(郎) (丸子)
3等賞・中川敏昭(瀬名)、太田泰弘
(有水)、糟屋和代(小坂)
【不知火】
3等賞・糟屋訓敏(小坂)

◎JA静岡市中晩柑品評会
2月21日(金)
【スルガエレガント】
優等・太田泰弘(有水)
1等・太田寿美子(有水)、
森田弘秋(東)、杉山憲史(南)
【不知火】
優等・糟屋訓敏(小坂)
1等・西川雅祥(丸子)
【はるみ】
優等・杉山博崇(南)

◎第69回関東東海
花の展覧会花き品評会
1月31日(金)~2月2日(日)
銅賞・鈴木雄介
(ばら/葵区下)



品評会結果

(敬称略)

JA静岡市テレビCMスタート!!

JA静岡市の30秒テレビCMの放映がスタートします。4月から1年間、週1回放映予定です。4月から9月までの第1弾は、じまん市や学校給食、金融・共済事業などJA静岡市の多様な事業を紹介します。ぜひご覧ください!



初回は4月1日予定!

放送日程 毎週水曜日 Daiichi-TV「ZIP!」番組内
(6:00~6:30)1回

農機具レンタル開始のお知らせ

新規農業参入、耕作放棄地の再生、女性や高齢者の方々の農作業を応援します。

通常の草刈り機では手に負えないほどの雑草が背丈まで伸びてしまった時におススメ

自走式ハンマーナイフモア
レンタル料金: 11,440~14,300円/1日

家庭菜園用耕運機
レンタル料金: 3,300~4,200円/1日

充電式農機シリーズ
草刈り機/チェーンソー
トリマー/ブロワー など
レンタル料金: 2,250~2,750円/1日

この他にも伐採後の竹、雑木、雑草を粉碎(直径80mm~13mm)するチップパーなどもございます。

◎詳細は丸山販売/054-261-8933 または、各営農経済センターまでご連絡ください。

静岡県農業振興基金協会からのお知らせ

令和2年度 助成事業の募集

静岡県農業振興基金協会では、令和2年度の助成事業(一般事業)を募集しています。担い手育成や農業生産技術の改善、新商品開発、販売促進など、地域農業や農山村地域の振興等に意欲的に取り組む農業者等の組織などに対して、必要な経費の一部(1/2以内 限度額有り)を助成、活動を支援します。申請には、所定の申請書を作成の上、5月下旬に行われる事前審査(ヒアリング)を受けることとなります。助成対象事業や助成金限度額、申請手続、事前審査の日程・会場・申込みなどの詳しいことは、最寄りのJA営農指導担当部署、農協中央会東・中・西部支所、県農林事務所企画経営課、市町農業振興担当部署にお問い合わせください。また、ホームページ(<http://group.ja-shizuoka.or.jp/kikin>)からも閲覧することができます。

[静岡県農業振興基金協会](#)

LINE

JA静岡市とLINEで友だちになろう!

LINE公式アカウント「JA静岡市」では、じまん館やじまん市のお得な情報、イベントやキャンペーンなどの「JA静岡市の旬の情報」をお届けします。ぜひ友だち登録をお願いします!



Facebookページやっています♪ [f](#) 「JA静岡市 Facebook」・「JA静岡市じまん市Facebook」で検索!

葵区平野
祖父 望月政治さん 祖母 博美さん 母 瑞歩さん

みたけ 望月海岳くん(6歳:左) はやせ 馳矢世くん(4歳:中左)
ひびと 響人くん(8歳:中右) あんな 杏夏ちゃん(3歳:右)



兄2人は野球、下の2人はスイミング★
毎日元気な爆発一家です♪

♪ **そよ花は読書、絵を描くことが大好き**
★ **歩乃花はお料理にチャレンジ中!**



ほのか 市川歩乃花さん(9歳:左) そよか そよ花さん(12歳:右)

葵区遠藤新田 父 市川寛さん 母 有美さん

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

いよいよ4月から新年度。当JAでは、もっと多くの皆さまにJAのさまざまな事業を知ってもらおうと、テレビCMを作りました。4月から9月までは毎週〇曜日に放映予定です。空白に入る曜日をお答えください。【ヒント:21ページ】

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

2020年4月15日(当日消印有効)

2月号オアシスクイズの答え ▶ (G)(A)(P)

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



まどか法律事務所
弁護士
山本正幸

改正法では、極度額(上限)の定めのない個人の根保証契約は無効とするルールが新たに設けられ、賃貸借契約の保証人にも適用されます。また、借主が事業のために賃借する場合、かつ保証人が個人の場合は、借主は保証人に対し情報提供する義務があり、これが適法にされないときは保証契約の取消しが可能な場合がありますので、契約書で情報提供がされていることを確認する必要があります。

連帯保証ルールの見直し

生活に役立つ情報

民法改正と賃貸借契約



民法(債権法分野)の大幅改正があり、今年4月1日から契約などに関するルールが大幅に変更されます。以前にもここで解説しましたが、今回は特に不動産賃貸借契約に影響する主な改正点をまとめてみました。貸す側にとっても借りる側にとっても重要ですので、参考にしてください。なお、適用は原則的に施行日以降に締結した契約が対象となります。

賃貸借契約期間の上限の伸長

まず、改正前の民法では賃貸借契約の期間の上限が20年と定められており、それ以上長い契約をすることができません。

したが、改正により最長50年の契約が可能になりました。もっとも、借地借家法が適用される契約期間には同法のルールが適用されますので、実務に影響するのは、資材置場の目的で土地を貸す場合など、建物所有が主な目的でない土地賃貸借ということになります。

賃借物件の修繕に関する要件の見直し

貸主は賃貸物件について必要な修繕をする義務があります。改正前の民法では借主が損傷させた場合でも貸主に修繕義務があるのか明確ではありませんでした。そこで、改正法では、借主が損傷したときには貸主は修繕義務を負わないことが明記されました。また、改正前は、天災などで物件が損傷しても貸主が修繕をしない場合に借主が自ら修繕を行う権限は認められていませんでしたが、改正法では貸主に

賃貸物件の譲渡

改正前の民法では、貸主が所有物件を第三者に売却した場合、それ以後の貸主がどちらになるのか必ずしも明らかではありませんでした。そこで、改正法は、賃貸物件が譲渡されたときは、原則として不動産の譲受人に賃貸人の地位も移転し、借主に対して賃料を請求するために物件の所有権移転登記が必要であることが明記されました。



敷金に関するルールの明確化

改正法では、名称が「保証金」や「権利金」であっても担保目的で借主が貸主に交付する金員はすべて敷金にあたりと定義したうえで、敷金の返還義務が物件が返還された時点で生じることや、返還額は敷金額からこれまでに生じた金銭債務の額を差し引いた残額であることが明確化されました。

原状回復義務の範囲の明確化

改正前の民法では、契約終了時に借主が物件を原状回復する範囲が、通常損耗や経年変化した部分を含むのか明記されていませんでしたが、改正民法ではこれらの部分は含まないことが明記されました。