

オアシス

JA 静岡市
O A S I S

特集

STOP! 農作業事故 事故ゼロで明日も農業つづけよう!



こまめな点検で、ホッとする毎日。

2020

5

Vol.232

2020

5

Vol.232

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。

★ シャキシャキがたまらない ◎ スナップエンドウのハニーマスタードソテー



マスタードが香る
グリーンが鮮やかな
ソテー

材料(2~3人分)

- ・スナップエンドウ…1袋(150g)
- ・鶏もも肉…1枚 ・塩、こしょう…少々
- ・オリーブオイル…適量

- A
- ・粒マスタード…大さじ1
 - ・はちみつ…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ※あればピンクペッパーを適量

つくりかた

- ① スナップエンドウは筋を取り、1~2分ゆでておく。
- ② 鶏肉は一口大に切って塩、こしょうをふり、Aの材料は混ぜておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉をこんがり焼く。油が出たら軽くふき取る。
- ④ ③にスナップエンドウを加えて軽く炒め、Aを入れてサッと混ぜる。
- ⑤ 皿に盛りつけピンクペッパーなどを散らす。



初夏の味覚 スナップエンドウ



スナップエンドウはさやごと食べられ、シャキシャキした食感とほんのりした甘さが特長です。β-カロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンB1、E、食物繊維などを多く含みます。筋を取るときは、ヘタと反対側の尖っている部分を真っ直ぐな方へ折り、ヘタに向かって引っ張ります。ヘタまで来たら続けて反対側へ折って、そのまま引っ張ると筋が一周簡単に取れます。



駿府城公園の

ツツジ

駿府城公園では4月中旬から5月上旬ごろまで、白やピンク色のツツジが咲き誇ります。



今回の特集では、刈払機やチェーンソーなどの身近な農機具について、安全な使い方や点検方法を紹介しています。いつも使っている機械であっても、油断大敵！作業を始める前に「いつもと違うな」と少しでも感じたら、必ず点検・整備をしましょう。

◀ 今月の表紙 ▶



OASIS TOPICS

- 加工グループが弁当宅配
- 「久能葉しょうが」収穫開始
- タケノコシーズン到来
- アスパラガス出荷本格化
- あいのり便スタート
- 茶の優績者表彰
- うしづま保育園で花育

- JA YOUTH 青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート
- ついたおもちでひな祭り
 - 売れる野菜を作るう
 - 自由に味付け！ソーセージ作り
 - 役員統投で団結力を発揮

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～キュウリ～

TRYぎ・農業

ベビーリーフの栽培に挑戦する／葵区水見色 勝山久嗣さん

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気! Q&A 「脂肪肝について」

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 「スナップエンドウ」



STOP! 農作業事故

事故ゼロで明日も農業つづけよう!

春になり、いよいよ農作業も本格化!そして農作業が活発になると、その分増えてくるのが農作業事故です。作業効率や利便性の高い農業機械は、使い方を一歩間違えると重大な事故につながる危険性があります。「いつもこの方法だから大丈夫」「事故は滅多に起きない」と油断せずに、正しい使い方を改めて確認し、こまめに機械の点検をしましょう。今回は、農作業中の事故の実態を踏まえ、安全対策に関する服装や注意点などをご紹介します。



死亡事故は「氷山の一角」!?
農作業事故発生の実態

農作業死亡事故件数は、毎年3000件前後と横ばいで推移しています。2009年からの10年間で70件減少しましたが、高齢化が進む近年、死亡事故の6〜7割が65歳以上、4割近くが80歳以上となっています。また、農作業中の死亡事故のうち、農業機械作業による事故が最も多く、約6割に上ります。

しかし、死亡事故は氷山の一角にすぎません。傷害事故はさらに件数が多く、約30倍の割合で起こっています。そのうちの3分の1は何らかの後遺障害が残る事故だといわれています。

普段の農作業を振り返って、少しでも「危ない」「ヒヤッとした」と思ったら、すぐに改善することが重要です。



「ヒヤリハット」は身近にあった
こんな経験、ありませんか?

- 刈払機(草刈機)での作業中、小石や木の枝が跳ねて目に当たりそうになった
- 歩行型トラクターを運転中、服や手袋が回転部に巻き込まれ、慌てて引き抜いた
- 耕うん機での作業中、後進時に壁があることに気づかず、危うく挟まれそうになった
- 鎌で草刈り中、誤ってすねや手を切った
- 乗用型トラクターを運転中、傾斜や段差を無理に登ろうとしてバランスを崩した

誰しもが経験し得るヒヤリとした場面。小さな傷だけで済む場合はかりではありません。実際に失明や骨折などの大けがにつながった事例がたくさんあります。そんな大事故を起こさないためには、日々の安全対策の意識が大切です!

出典：農林水産省webサイト「平成29年に発生した農作業事故の概要」

トラクターは低速かつバックで
トラックなどへ積み込みましょう



あなたは大丈夫?

【作業の服装と防護具の自己チェックシート】

①	動きやすく清潔な作業着	
②	保護帽・ヘルメット	
③	防護ゴーグル・メガネ	
④	耳栓	
⑤	防振手袋	
⑥	すね当て	
⑦	安全靴	
⑧	緊急連絡用の笛	

チェック数が

7個以上

安全対策バッチリ! これからも続けましょう

4~6個

あと一歩! 万が一のために装備しておきましょう

3個以下

安全対策が不十分かも…。見直してみましょう

目を保護するゴーグルやメガネ、滑りにくい手袋や安全靴を必ず着用し、肌をなるべく露出しないようにしましょう。

事故防止のポイント

耕うん機 …… バック運転時に注意! 転倒や押し付け、挟まれが多発



- 後進時には足元に障害物や段差、崖などがないか十分に確認する。後ろに立木や格納庫、ハウスの壁などがないか確認し、押し付けられないようにする
- 固い土での耕うんは、走行速度・ロータリー回転とも「低速」に
- 車への積み下ろしは部品等のはずれがないかチェックし、重い場合は2人で運ぶなど安定した体勢で行う



点検方法

耕うん爪の損傷・摩耗、ガタつきの有無をチェックし、様子を見て交換する。エンジンオイル、エアクリーナーオイルはオイルに汚れがないか確認し、1年に1回交換する

刈払機(草刈機) …… 作業前に障害物を取り除く



- 飛散防止カバーは石などの飛び跳ね防止に有効。ゴーグルや保護帽を着用し、目や顔などを守る
- 作業中にバランスを崩し転倒するケースが多い。傾斜のあるところ、ぬかるみのあるところでは足場が安定しているかチェック
- 刈刃の取り付け部分に草などが絡みついた場合、エンジンがかかったまま取り除こうとするのは危険。必ず停止していることを確認してから除去する



点検方法

刈刃の損傷や亀裂がないか毎回チェック。歯車部分や燃料フィルター、燃料タンク、スパークプラグに付着したゴミや汚れを取る。防振ゴムの劣化など、自分で整備できない部分は整備業者に依頼する

三脚 …… 身を乗り出さず、こまめに三脚を移動させて直近で作業する



- 設置時に最下段を足でトントンと踏み込み、安定させる
- 降りるときは物を持たない。収穫物はヒモで吊るして降ろす
- 作業中は天板に乗らない



困ったときは…



農機具の調子が悪い、分からないことがある場合は営農経済センター、または長田農機センター(054-259-3233)へご連絡ください。

農機具の安全使用で大切なことは「心と体と機械のコンディション」を保つことです。農作業は天候の心配や作業スケジュールで時間に追われたり、長時間作業を続けることで疲労が蓄積されたりして、心も体もコンディションが崩れがちです。こんな時はこまめに水分補給をし、適度に休息を取りましょう。

また「機械のコンディション」も大きなストレスの要因となります。農閑期での整備依頼、各地区で開催される整備会で農機具点検の利用をおすすめします。農機具の安全対策は簡単で当たり前のことばかりですが、それでも農作業事故が起きてしまうのは「無意識」が大きな要因です。「安全な作業をする意識を冷静に保つこと」で事故を未然に回避することが可能なのです。

農機具を使用する際はコンディションを整えて常に安全作業を意識し、農機具災害ゼロを目指しましょう。

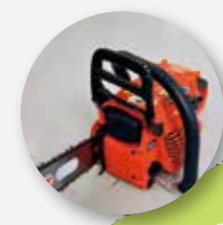


JA静岡市 長田農機センター
佐野太加夫

チェーンソー …… 木や木材を切る用途以外には使わない



- 1日の作業時間は、機械や取扱説明書に表示されている基準を守る
- 通気、換気の悪い場所での使用は控える
- 年少者(子供)の手に触れさせない
- 高温部(マフラー周辺・ガイドバーなど)、高電圧部(プラグキャップ、プラグコードなど)には触れない
- 木を伐採するときは、木の倒れる方向に注意
- 点検・調整はエンジンを停止し、冷えた状態で行う



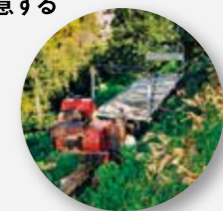
点検方法

ネジの緩み、部品の摩耗、キャブレターの不具合などは騒音・故障の原因となる。自己流の手入れはせずに、販売店や整備業者に依頼する

モノラック …… 荷台に乗らない・乗せない/乗用台車には定員数以上乗らない



- 走行中は人を近づけない。特に子供には十分注意する
- 走行中に顔や手を出さない
- 荷台への最大積載量以上は積み込まない
- ロープで固定して荷崩れを起こさないようにする
- 下りのときも上りと同様、ブレーキのためエンジンをかけた状態で運転する



点検方法

整備はレールが水平な場所で行う。やむを得ず傾斜したところで行う場合は、ロープなどで固定するか、レールのラックに鉄棒などで歯止めをして完全に固定してから。1か月以上使用しないときは、燃料を全て抜き、施錠するなどして他の人が動かせないようにする

甘くてみずみずしい 春芽を楽しんで

アスパラガス生産部会のアスパラガスが、本格的な出荷を迎えました。持ち込まれたアスパラガスを階級ごとに仕分け、県内市場やじまん市へ出荷。生産者は「今年は暖かく生育が早い。とても良い出来なので天ぷらや肉巻きなどで味わって欲しい」と話しました。収穫は春芽から夏芽へと10月まで続き、じまん市やスーパーで販売しています。

アスパラガス出荷本格化



3/13

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

自己改革

静岡市の農産物を東京へ

当JAとジェイアール東海バス(株)、農産物コンサルタント会社が連携し、高速バスの空トラックを利用し農産物を東京都内へ輸送する「産地直送あいのり便」の運用が始まりました。丸の内エリアの産直イベントや飲食店などに届けられます。販売課の海野誠課長は「あいのり便を活用して、静岡市の農産物を多くの人にアピールできれば」と期待します。

あいのり便スタート



3/6~

加工グループが弁当宅配



休校中の子供たちのお昼はおまかせ!

薬科女性部の加工グループ「薬科加工センターさくら」が新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休校中の子供たちへ弁当の宅配を行いました。ママ世代の部員が中心となりLINEやファックスで注文を受け、加工所で受け渡しと配達をしました。「続けて!」の声に、春休みも継続して実施。代表の山崎静子さんは「食を通じて地域の役にたててうれしい」と話しました。

これからもおいしいお茶を

2019年度に茶の品評会や、茶園共進会などで優秀な成績を収めた生産者の表彰式を本店で行いました。10人が表彰され、青山吉和組合長が賞状と記念品を授与。静岡県茶生産青年審査技術競技会の個人の部と団体の部で1位を取った松川洋平さんは「これから新茶のシーズンが始まるので、学んできた技術を活かし、おいしいお茶作りに励みたい」と話しました。

茶の優績者表彰



3/26

自己改革

保護者に感謝を込めて

しづはた菊部会と青壮年部などが協力して、うしづま保育園でママ(洋菊)のフラワーアレンジメント教室を開きました。年長園児19人は生産者と部員の指導で、15種類の花の中から好きな花を選び、牛乳パックに入れたスポンジに真剣な表情で挿しました。アレンジメントは卒園式で花道を飾り、その後感謝の気持ちを込めて保護者にプレゼントされます。

うしづま保育園で花育



3/26

シャキッと春の香り

久能葉しようが委員会が、国内トップクラスの早出しを誇る「久能葉しようが」の初収穫を行いました。水はけのよい土でハウス栽培され、若いうちに収穫するため繊維質が少なく、爽やかな香りと、シャキシャキとした食感が特長です。7月下旬まで収穫し、約400万束を目標に県内や関東の市場を中心に出荷。じまん市やじまん館などで販売しています。

「久能葉しようが」収穫開始



3/8

3/9

タケノコシーズン到来



炊き込みご飯や煮物に♪

タケノコの本格的な出荷シーズンを迎え、薬科筍委員会が薬科営農経済センターで選別作業を行いました。持ち込まれたタケノコの大きさや重さをJA職員が確認し、箱詰め。都内のスーパーや料亭に出荷しました。大森義明委員長は「今年は気温が高く、適度に雨もあつたため、生育が早い。煮物などにして味わってもらいたい」と話しました。

営農スタディレポート

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



静岡農業高等学校1年
食品科学部 井川班
ゆかいな仲間たちチーム

左から
桶澤 明香里さん
海野 日菜多さん
上林 真理子さん

ケーススタディ 30

在来作物「落花生の赤石豆」で、井川の食文化を発信!



南アルプス帯が、ユネスコエコパークに登録されてから5年目を迎えました。これを機に、井川地区の賑わいを取り戻そうという試みが始まっています。今回私たちは、静岡市の環境創造課から、井川の在来作物を使ったお菓子静農からは「わかいこいこい井川チーム」「ゆかいな仲間たちチーム」の2チーム、東海大学短期大学部からも2チームが参加し、取り組みが始まりました。

●井川地区の方々との交流

レシピ作りにあたり、もつと井川の食文化を知ろうと、静岡市主催の在来作物に関する学習会に参加しました。井川地区に住む方から、井川の伝統的な焼畑文化や自然と共生してきた歴史などを聞き、雑穀の



考えたレシピを試作



●クッキー&マカロン完成

「ゆかいな仲間たちチーム」は、アーモンドプードルの代わりに赤石豆を使った「落花生のマカロン」を作成。サクツとした生地



赤石豆を使ったオリジナルスイーツ

に甘さを控えたガナッシュクリームをはさみ、落花生の香ばしい風味が口いっぱいに広がるように仕上げました。

「ホモロコシ」や落花生の赤石豆など魅力的なものがたくさんあることを知りました。その中から、アワや雑穀に比べ加工がしやすく、よく目にする身近な食べ物ということで、赤石豆を使用することにしました。

●クッキー&マカロン完成

「わかいこいこい井川チーム」は、赤石豆を練り込んだクッキー生地にかスタードをはさんだ「タルト風落花生クッキー」を作成。酸味の効いたレモンソースがアクセントです。

●いよいよお披露目

井川の魅力を東京でもPR!

完成したお菓子は、昨年11月の「井川味わい祭」で披露しました。試食した200人の投票で、「落花生のマカロン」が見事1位を獲得!お客さんからは「おいしい!」「商品化するの?」など、たくさん嬉しい反応をいただきました。東京で開催された「静岡市交流会」でも紹介されました。

来年もレシピの改良を行い、お菓子が井川のお土産として商品化したら嬉しいなと思います。また、赤石豆を使ったお菓子以外のレシピも研究していきたいです。もつと多くの人に井川へ足を運んでもらえるよう、今後も活動を続け、井川の魅力を発信していきます。

「井川味わい祭」でも大好評でした!



2/28 ついたおもちでひな祭り | 青壮年部長田ブロック

長田青壮年部員と長田営農経済センターの職員が協力し、食育活動の一環として、丸子こども園でもちつき体験を行いました。年長園児24人が参加し、部員と力を合わせてもちをつきました。園児からは「重くて大変だったけど、楽しかった」と大好評。赤、黄、緑色のもちで菱餅を作り、ひな祭りを祝いました。

3/12 売れる野菜を作ろう | 女性部薬科ブロック

女性部員と地域の女性など30人が参加して、営農講座が開かれました。薬科営農経済センターTAC担当の小澤職員が講師となり、パプリカの栽培や販売方法、鳥獣対策として畑の周囲に唐辛子を植えると効果的などの事例を紹介しました。また、農繁期を前に新作の婦人用農作業用品も展示し、オシャレな作業衣に注文が集まりました。



3/25 自由に味付け!ソーセージ作り | 女性部しづはたブロック

しづはたなでしクラブのメンバー12人が、ソーセージ作りを体験しました。塩漬けされた羊腸にハーブや七味唐辛子などで味付けした肉を詰め、バリエーション豊かなオリジナルソーセージを完成させました。参加者からは「腸を破らないように詰めるのが難しい」「集中力がいるけど楽しい」などの声が上がりました。

4/8 役員続投で団結力を発揮 | 青壮年部

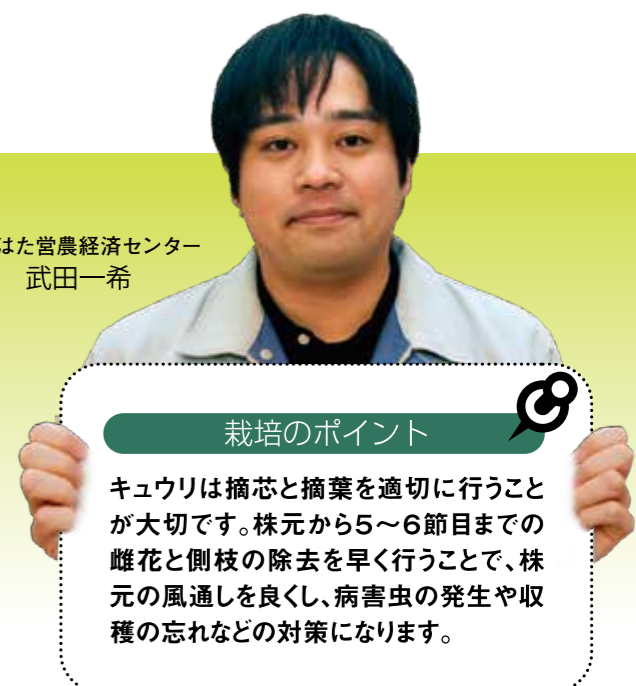
青壮年部総会が開かれ、前年度に引き続き鈴木健司部長をはじめ全役員が承認されました。各部会の活動強化や視察研修による新たな技術の導入、ビール事業のホップの収穫量拡大や市民参加の呼びかけ、カレンダー事業の立ち上げなど、2年目の団結力の強さで青壮年部活動に取り組みます!





キュウリ

しづはた営農経済センター
武田一希



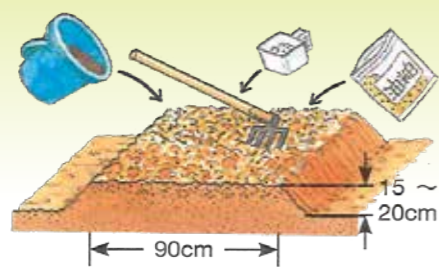
栽培のポイント

キュウリは摘芯と摘葉を適切に行うことが大切です。株元から5~6節目までの雌花と側枝の除去を早く行うことで、株元の風通しを良くし、病害虫の発生や収穫の忘れなどの対策になります。

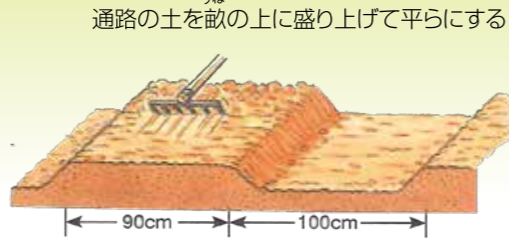
1 畑の準備

- <1㎡あたり>
- 油粕/大さじ5杯
 - 化成肥料/大さじ3杯
 - 堆肥/5~6握り

元肥を全面にばらまいて
鍬で15~20cmの深さによく耕す



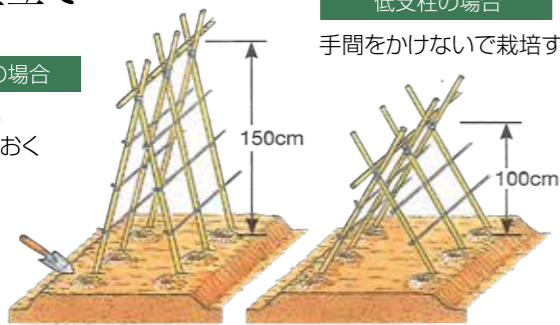
うね
通路の土を畝の上に盛り上げて平らにする



2 支柱立て

通常の支柱の場合
支柱を立てたら
植え穴を掘っておく

横に2~3段、
側枝を支える
ポリひもを張る



低支柱の場合

手間をかけないで栽培するのによい



5 追肥

各回とも <1株あたり>

- 油粕/大さじ1杯
- 化成肥料/大さじ1杯

15~20日おきに追肥して、
肥切れさせないように育てる。
根の伸びている範囲をよくとらえて
施すことがコツ

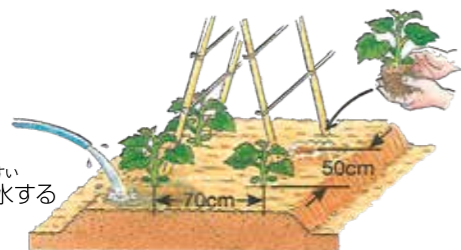
2~3回目は軽く溝を
つくり、肥料を施してから
土を畝に寄せ上げる。
4回目はベッドの両わきにばらまく



3 植えつけ

本葉3~4枚に育った
苗を植えつける

下部のまわりに十分灌水する



根鉢を崩さないようにいねいにポットから抜き取り、植えつける

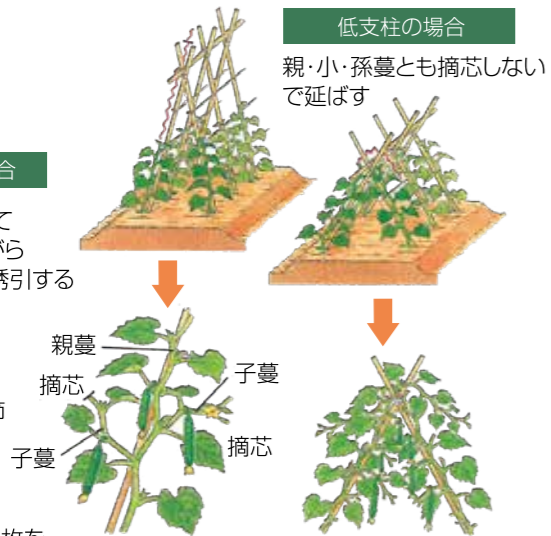
4 誘引

通常の支柱の場合

つる
蔓の伸びはきわめて
早いので、垂れ下がら
ないうちに早めに誘引する

こつる
伸びてきた子蔓は
ひもに誘引する
親蔓の株元5~6節
までの子蔓は
かき取る

子蔓、孫蔓は本葉2枚を
残し、その先で摘芯する



低支柱の場合

親・小・孫蔓とも摘芯しない
で延ばす

垂れ下がったら蔓を支柱、ひもに
引っかけるだけで摘芯しない

6 収穫

通常の大きさ
長さ:22~23cm
重さ:100~120g



幼果から大果まで食べられるので、好みや
草勢に応じて大きさを変えて楽しめる

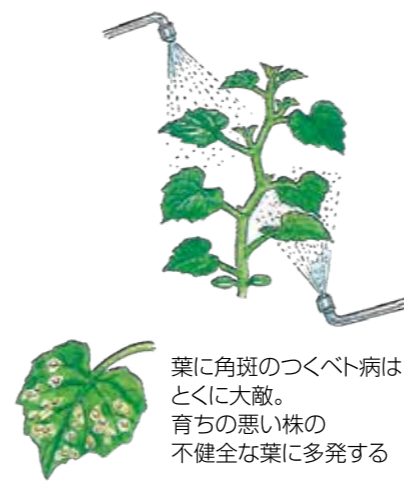
★栄養
95%以上が水分なので、身体を冷や
す効果があるといわれています。カリ
ウムが豊富で皮はβカロテンを含み、
免疫力を高め抗酸化作用があります。

キュウリは、インドで3千年以上前か
ら栽培されています。日本には10世紀こ
る伝わり、江戸時代後期から栽培が盛
んになりました。涼やかなグリーンと香
り、心地よい歯ざわりが涼を誘う夏野
菜です。

品種は「四葉」や白いぼ、いぼなし、ミニ
キュウリなどさまざま。苗は、タネから
育てた「自根苗」と、根の部分を目木に
し地上部になる穂木の茎をつなぎ合わ
せた「接木苗」があります。接木苗は少
し値段が高めですが、病気に強く生育
旺盛なので、初心者やプランター栽培に
おすすめです。

栽培は、土が乾いたら早めの水やりと
肥料を2週間おきくらい与えること。
花が咲いて1週間ほどで収穫できま
す。成長が早いので採り遅れがないよう
こまめにチェックしましょう。

葉の表裏にかかるようにいねいに
薬剤を散布する



葉に角斑のつくべと病は
とくに大敵。
育ちの悪い株の
不健全な葉に多発する

病害

べと病

- ◎ランマンフロアブル
- ◎ダコニール10000

害虫

アザミウマ類

- ◎スピノエース顆粒水溶剤
- ◎モベントフロアブル

有効な農薬

★病害虫の予防
キュウリは病気が発生しやすい野菜です。う
どんこ病やべと病などにかかった葉は取り除き、
広がらないよう薬剤で防除しましょう。
アザミウマなどの害虫は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
し古い葉を取るなど、こまめにチェックするよう
にしましょう。

★保存
水や熱に弱いので、水気をしっかりふき取り、
ポリ袋やラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保管
しましょう。

キュウリの栽培
カレンダー

【露地栽培の場合】

	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「トンネル栽培」「ホットキャップ(じかまき)栽培」があります。

葵区水見色でベビーリーフの栽培をしています。ベビーリーフは品種名ではなく、野菜の幼葉の総称で、レタスやルッコラ、水菜などをハウスで作っています。

県立農林大学を卒業後、実家で就農。お茶の栽培を手伝い始めました。6年ほど前から、興味があった施設栽培に取り組み、浜松の生産者を視察。まだ静岡では馴染みが薄く、生産者のいないベビーリーフを作ることに。現在は20種類以上を栽培しています。それぞれの生育に合わせたローテーションを考えたり、発生する虫も違うので大変ですが、JAの指導員と協力しながら、農薬を使わないよう工夫しています。包装には、三角型の立体パックを使用。新鮮でフワツとした柔らかい状態をキープできるようにしています。

長田、南部、北部のじまん市や、八百屋、レストランに出荷しています。また、水見色の茶工場を改装したピザカフェ「長兵衛」さんでは、私のベビーリーフをふんだんに使ったサラダピザを食べることができます。サラダとピザがビックリするほど合うのでぜひ！家でもサッと洗ってサラダや料理に添えてもらえれば、テーブルが華やかになりますよ。

今後はハウスを増築し、品種が少なくなってしまう夏場でも常に提供できるようにするのが目標です。そして、多くの人に喜んでもらい、ベビーリーフをもっと身近に感じてもらえるように頑張っていきます！

葵区水見色

勝山久嗣さん (30)

◎今月はベビーリーフの栽培に挑戦する



食卓に彩を。



TRY ぎ・PRESENT

「勝山さんのベビーリーフとお茶のセット」を
抽選で3名様にプレゼント♪

「5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



写真はイメージです。

締切 2020年5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。



ベビーリーフてんこ盛りのサラダピザ



三角のパッキングで柔らかさを維持(営農支援担当の稲葉職員と)

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

～ 肝臓異常の小さな一歩～ 脂肪肝について

Q よく耳にする「脂肪肝」とは、いったいどのようなものですか?

A 現在、にわかに肝障害で注目されているのが「脂肪肝」です。読んで字のごとく肝臓がフォアグラ状態、つまり中性脂肪が肝臓に30%以上たまった状態を言います。特に50代の女性に多いと言われています。当院の職員検診でも3人に1人が軽度の脂肪肝です。

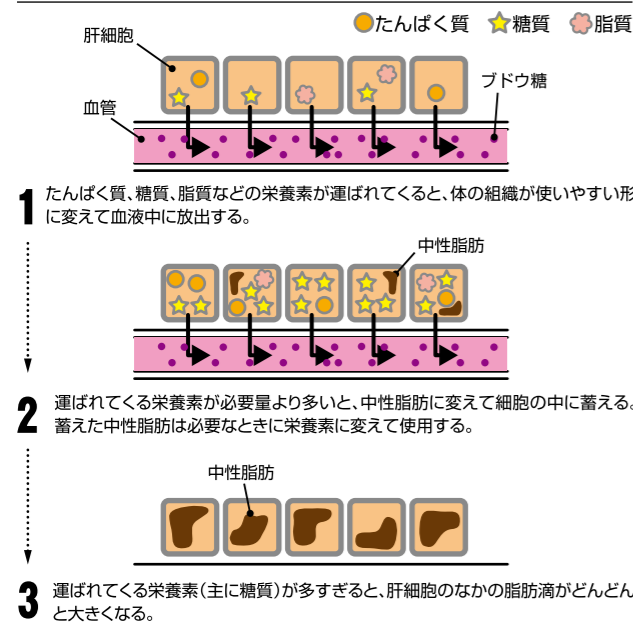


なぜ、50代女性に?糖代謝に注目

人間が身体を動かす時に使うエネルギーは、糖から得られています。脳が働く際や心臓や腸などの臓器を動かすエネルギーも糖由来しています。本来はブドウ糖をグリコーゲンに変えて肝臓に貯蔵したいところですが、グリコーゲンとしての貯蔵は肝臓の8%程度。そこで、それ以上の糖は中性脂肪に変えて蓄えるのです。肝臓に負担がかかると徐々に中性脂肪が増えていきます。つまり肝炎の初期段階が脂肪肝です。

特に50代女性は糖質摂取が最大で、子育てがひと段落し、自分へのご褒美あるいは昼食が麺類やコンビニ弁当などになっていないでしょうか?また女性ホルモン、エストロゲン(卵胞ホルモン)には血圧や中性脂肪、血糖値を抑える影の働きがあります。そのため閉経後ホルモンバランスが変わると、無縁と思っていた生活習慣病のリスクが近寄ってきます。

肝細胞に中性脂肪が溜まる仕組み



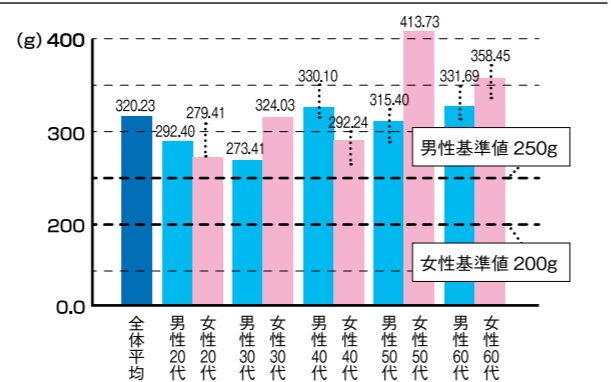
じゃあどうするの?

基本は【糖質チョイ・オフ】
体重を2kg減らす事から始めましょう!

◎糖質摂取の目標値
1日:250g(炭水化物・砂糖・果糖)

- ① 自分が一日どの位の糖質を取っているか記録します
 - ② 数日つけると自分の糖質量が多いことに気がきます
 - ③ データ内容で解決策が具体的にわかるようになります
 - ④ 糖質を減らせるところはどこなのか具体的にわかります
- 糖質のみを意識して、1ヵ月だけチャレンジしてみれば!**

1日の糖質摂取量



◎ご自身の性格はご自身が一番理解しているはず。自分に出来る興味のある方法でお試ください。何事も初期対応が大切です。肝臓を健康に保つ秘訣は肝臓に脂肪をためないことです。



JA静岡厚生連厚生病院
内科外来 看護師
稲葉佐世子

引用・参考文献 / 関口賢 著:月曜断食「究極の健康法」でみるみる痩せる 文藝春秋2018 栗原毅 著:肝機能を自力でみるみる改善するコツ 河出書房新社2019

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



やっぱり静岡おでんは駄菓子屋で♪ おいしく楽しい人気店

香ばしいソースの匂いに誘われて、ドアを開けると目一杯に並んだ駄菓子と、レトロなおもちゃ。「まるで大人の夢の国や～」と言いたくなるような光景が! 今月は静岡おでんやお好み焼きが食べられる駄菓子屋、葵区千代にある「もちづき」さんをご紹介します。最近はこのようなお店が少なくなってしまったので、この雰囲気を感じるだけで懐かしく嬉しくなります。お店を始めて45年、変わらぬ味でお客様から愛されています。

人気のタネは「牛すじ」と「ふわ(牛の肺)」。特に「ふわ」は臭みがなくなるまでじっくり煮込み、名前の通り独特のフワとした弾力があります。練り物の種類も多く、おでんを取る手が止まりません!!ジュウジュウと鉄板で作る焼きそばやお好み焼きもおすすめです!

また、店内には駄菓子が所狭しと並んでおり、お子さんはもちろん大人でもワクワクしてしまいます!昔、駄菓子を買いに来っていた子が親になり、子供を連れてお店に来ることもあるそうです。常連さんや遠方から来るお客さんなどで、いつも賑わう憩いの場になっています。

店主の望月さんは、お客さんにも自身にとっても楽しい店になればと話します。何年経ってもずっと変わらずに営業してほしい... そう思わずにはられない「もちづき」さんでした。



45年変わらぬ味



童心に帰っちゃいます

◎リポーター
西奈支店(前任薬科支店)
戸田恭平

駄菓子店 もちづき



お店info

- 静岡市葵区千代2-17-48
- TEL/054-278-3083
- 営業時間 / 11:00～16:00
- ※おでんは14時頃に終了
- 定休日 / 月曜日 ●駐車場あり



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
九藤 愛さん

イチゴ・茶
野菜・米



農家に嫁いで、12年目になりました。イチゴ、お茶、お米に野菜を栽培しています。まだまだ勉強中で大変なこともあります… 楽しくやっています。

LINK to 葵区内牧 秋本太一さん を紹介します。
「若手同士これからもよろしくね」

駿河区有東
山本秀継さん

野菜全般



2年前40年続けたカーネーション栽培をやめ、今はキュウリ、小松菜などの野菜をじまん市に出荷しています。今年は70歳をむかえますが、身体に気をつけて子供たちを手伝いながら、しばらく農業を続けたいと思います。

LINK to 駿河区大谷 増田芳孝さん を紹介します。
「よろしくお願いします」

葵区中ノ郷
山本 勉さん

柿・野菜



退職後、農業に専念して主に柿を栽培しています。アグリロード美和と北部じまん市に出荷していますが、アグリ柿部会にも参加して、安定供給、きれいでおいしい柿作りを目標に勉強中です。

LINK to 葵区安倍口新田 海野竹夫さん を紹介します。
「農業のノウハウを教えてください」

葵区福田ヶ谷
深井暁美さん

イチジク・ブドウ



何事にもひた向きな主人と共に40数年。嫁いだ頃は、ミカン、ネーブル、お茶。今はブドウとイチジクを栽培しています。これから繁忙期になります。最近の暑さには閉口しますが、身体に気をつけながら頑張ります。

LINK to 葵区慈悲尾 小長井智津子さん を紹介します。
「今年も頼りにしています」



支店だよりのコンクール

組合員、利用者に喜ばれ身近に感じてもらい、地域の情報を届けるために発行している「支店だよりのコンクール」が行われました。最優秀賞はしづはた 昭府町支店の「安倍街道」、優秀賞に大里支店と菓料支店、営農センターだよりの部では菓料営農経済センターが輝きました。今後も地域密着、明るい紙面を目標に発行していきます。

2/26



最優秀賞はしづはた 昭府町支店

農業チャレンジ支援事業
報告会



新規作物導入や加工品開発などを支援する「農業チャレンジ」の実績報告会が3日間に分けて行われました。長田唐芋部会が「とうまるくん」の商標登録取得など、16事業の代表者と担当職員が役員に経過と実績を報告。今後の課題やJAへの要望など意見を交換しました。

3/4 5 10

3/13

第6回「最終講」
新規就農者養成講座「新生」



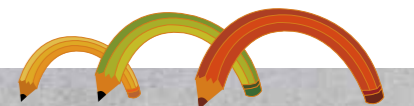
今後の方向性や、支援対策の助成などについて話し合いました。

静岡市認定新規就農者を目指し、就農計画を立て、実践する場とする「新生」の最終講座が開かれました。新規就農者6人と担当指導員が静岡市と市の担当者、個人面談を行い、就農計画を確認。今後の方向性や、支援対策の助成などについて話し合いました。



Thank you!

OASIS 読者め～る



オアシスをとっても楽しみにしています。野菜の作り方もいつも参考にしています。作ったことのない野菜を作ってみました。今月のTRYは若い方が農産物で加工品を作ってくれるなんて安全安心そのもので嬉しいですね。
〈駿河区/女性/88歳〉

最近ヒーツのおいしさ、栄養価の高さを知り、興味を持っていたところオアシスでヒーツを使ったクッキーを作っている方がいることを知り驚きました。そんな料理方法もあるんですね。ぜひ購入したいと思えます。
〈葵区/女性/61歳〉

若い生産者さんが夢に向かって頑張っている姿は素敵ですね。加工品作りなどの新しいアイデアを、今後も紹介していきます。

今日さっそく春キャベツでお好み焼きを作りました。本当においしかったですよ。チーズを入れるのも良かったです。「とっておき」のレシピ、楽しみにしています。
〈葵区/女性/73歳〉

作ってみていただき、ありがとうございます。これからも旬の食材のおいしさを伝えられるようなレシピを発信していきます！



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。

重要 総合ポイント制度終了のお知らせ

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

平素は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。今般、制度の見直しを検討した結果、誠に勝手ながら令和2年9月30日をもって、総合ポイント制度を終了し、じまん市ポイントカードに移行させていただくこととなりました。制度終了に伴い、皆さまには多大なご迷惑をおかけいたしますことを深くお詫び申し上げます。今後とも当JA事業のご利用を賜りますようお願いいたします。



スケジュール	2020年							
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月～
付与	●9/20付与(最終)							
信用(定期預金残高)	→							
購買(当用、農薬予約取引)	→							
販売(じまん市、じまん館)	→							
還元	●10/15 キャッシュバック(最終)							
自動キャッシュバック	→							
お買い物時の値引き(購買)	→							
お買い物時の値引き(じまん市、じまん館)	→							
三菱UFJニコスポイント交換	●6/30ニコス到着分まで							

- 総合ポイント会員様は令和2年10月1日以降、自動的に「じまん市ポイント会員」となります(ポイント残高は引き継がれ、じまん市・じまん館で継続してご利用いただけます)
- 詳細は、総合ポイント会員様宛にお届けしました通知をご確認ください。
- ◎ご不明な点につきましては【企画部企画課 054-288-8412】までお問い合わせください。



春の農作業安全確認運動.....実施中!

テーマ ● 見直そう! 農業機械作業の安全対策

農作業中の死亡事故を減らすため、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。令和元年以降、作業機付きトラクターの公道走行が可能となりました。トラクターへの安全装備の強化や灯火器類の設置とともに、シートベルト・ヘルメットの着用などを徹底しましょう。

期間：2020年5月31日回まで

部農会活動の報告

農道・農業用水路整備

石部地区

向敷地区



石部部農会でも、町内会と協力して町内道の清掃を実施。有害鳥獣防護柵の設置についての調査も行いました。



向敷地区部農会が地域住民と一緒に農道の草刈りや清掃、農業用水路の整備を行い、交流しながら農業や生活環境改善に貢献しました。



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

農作業のお手伝いします

令和2年度水稲農作業標準料金表

令和2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	¥14,520	11月~2月
		¥16,940	3月以降
崩し再耕	10a	¥12,100	
代かき	10a	¥16,500	
田植	機械植 10a	¥12,100	植付けのみ
苗(箱)	1箱	¥990	培土・初代を含む
病害虫防除(1回)	10a	¥5,500	薬剤代を除く
刈り取り	コンバイン 10a	¥54,450	刈取・乾燥・粉摺(玄米運搬は含まない)
	バインダー 10a	¥16,500	結束ひも代含む
脱穀	10a	¥14,520	
乾燥	コンバイン 10a	¥27,170	コンバインによる刈取粉
	仕上げ乾燥 10a	¥5,500	玄米水分概ね18%未満とする(18%以上の場合は割増)
粉摺	60kg	¥1,210	乾燥よく収穫した粉
玄米運搬	10a	¥2,200	

◎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。

農機具レンタル始めました【完全予約制】

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。

家庭菜園用耕運機

自走式ハンマーナイフモア

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

商品名	レンタル日数			商品名	レンタル日数		
	1~2日	3~5日	6~7日		1~2日	3~5日	6~7日
自走式ハンマーナイフモア	14,300/日	12,870/日	11,440/日	草刈り機	3,300/日	3,000/日	2,700/日
充電式チェーンソー	2,750/日	2,500/日	2,250/日	充電式草刈り機	2,750/日	2,500/日	2,250/日
充電式ブロア	1,650/日	1,500/日	1,350/日	家庭菜園用耕うん機	4,200/日	3,700/日	3,300/日
充電式高圧洗浄機	2,750/日	2,500/日	2,250/日	歩行型田植え機(2条植え)	12,100/日	10,890/日	9,680/日

この他にも伐採後の竹、雑木、雑草を粉砕するチップパー、発電機、トリマ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。

葵区大岩
祖父 杉山義久さん 祖母 百合子さん

ゆい 杉山結咲ちゃん(5歳:左) だいき 大騎くん(7歳:右)



お兄ちゃんと遊ぶのが
大好きな妹です★

お外で遊ぶのがだ〜い好き
いつも元気いっぱいです!



れんたろう 佐藤連太郎くん(1歳)

葵区諸子沢 祖父 佐藤住男さん 祖母 昭代さん
父 一也さん 母 幸穂さん

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

当JA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」をお届けするために、〇〇〇〇公式アカウントを開設しています。空白に入る英字4文字をお答えください。【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 ▶ オランダ

生活に
役立つ
情報

民法改正と売買契約



契約書をよく
読みましょう

できないことになっていました。しかし、改正民法では、これでは買主に大きなリスクを負わせるので不当ではないかとの考えから、引渡前の危険負担は売主が負うべきものとなりました。

以上、改正民法について解説をしましたが、当事者間で結ばれた契約の内容が優先適用される場合がほとんどです。まずは契約書の内容をよく確認することが大切です。実際の案件については、弁護士に相談ください。



まどか法律事務所
弁護士
山本正幸

民法では規定がなく、契約時に不可能だったのだから売主に責任はないとの考えが有力でした。しかし、不能になったのがたまたま契約の成立前というだけで、売主のミスに対し買主が損害賠償請求できないのは不合理であるとの考えから、改正民法では、原始的不能であっても売主に帰責性があれば損害賠償請求ができることが明記されました。(売買契約に限らず、他の契約にも適用があります)。

危険負担

例えば、家の売買契約を締結した後、売主から買主に引き渡す前に、地震など売主の責めにやらない理由で家が壊れてなくなってしまう場合、売主・買主の負担はどうなるでしょうか。これを「危険負担」といいます。従来の民法では、上記の場合でも買主が代金の支払を拒否

利用使用することができませんでしたが、改正民法では契約に適合しないことを知ってから1年以内はその旨(不適合の種類やおおよその範囲など)を通知しておけば足りることになりました。

原始的不能の場合の
損害賠償

例えば、前日に売主の火の始末が原因で別荘が焼失していたのに、翌日それを知らずに売買契約をしていた場合、契約時にはそもそも家を売ることが不可能です(これを「原始的不能」といいます)。



この場合に
ついて、従来

ばよい商品かによって区別されるなど、やや複雑で分かりにくいとの指摘がありました。そこで、改正民法では、商品が特定物か不特定物なのかによる区別をやめ、次のようにルールを整理しました。
まず商品に欠陥があった場合の買主の権利については、買主の帰責事由がある無しに関わらず、修補や代わりの物の引渡などを請求できるほか、契約解除、代金の減額請求ができることが明記されました。なお、売主に帰責性があれば損害賠償請求も可能です。
そして、上記の権利を行使できる場合については、従来の「隠れた瑕疵」という要件を改め、「目的物の種類・品質等に関して売買契約の内容に適合しない場合」としました。
また、従来は買主が瑕疵を知ってから1年以内に何らかの権利行使をしなければ、その後権

商品に欠陥があった
場合の権利

民法(債権法分野)の大改正があり、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した。今回は、もともと身近な契約である「売買契約」に関係する主な改正点を解説します。なお、対象は原則的に4月1日以降に締結した契約からとなります。



引き渡された商品に欠陥があった場合の買主の権利については、改正前の民法にも規定がありました。商品が特定物なのか不特定物なのかによって(つまり、骨董品や中古車などの物の個性に着目した商品か、鉛筆や卵などの種類さえ合っていればよい商品かによって)区別されるなど、やや複雑で分かりにくいとの指摘がありました。そこで、改正民法では、商品が特定物か不特定物なのかによる区別をやめ、次のようにルールを整理しました。