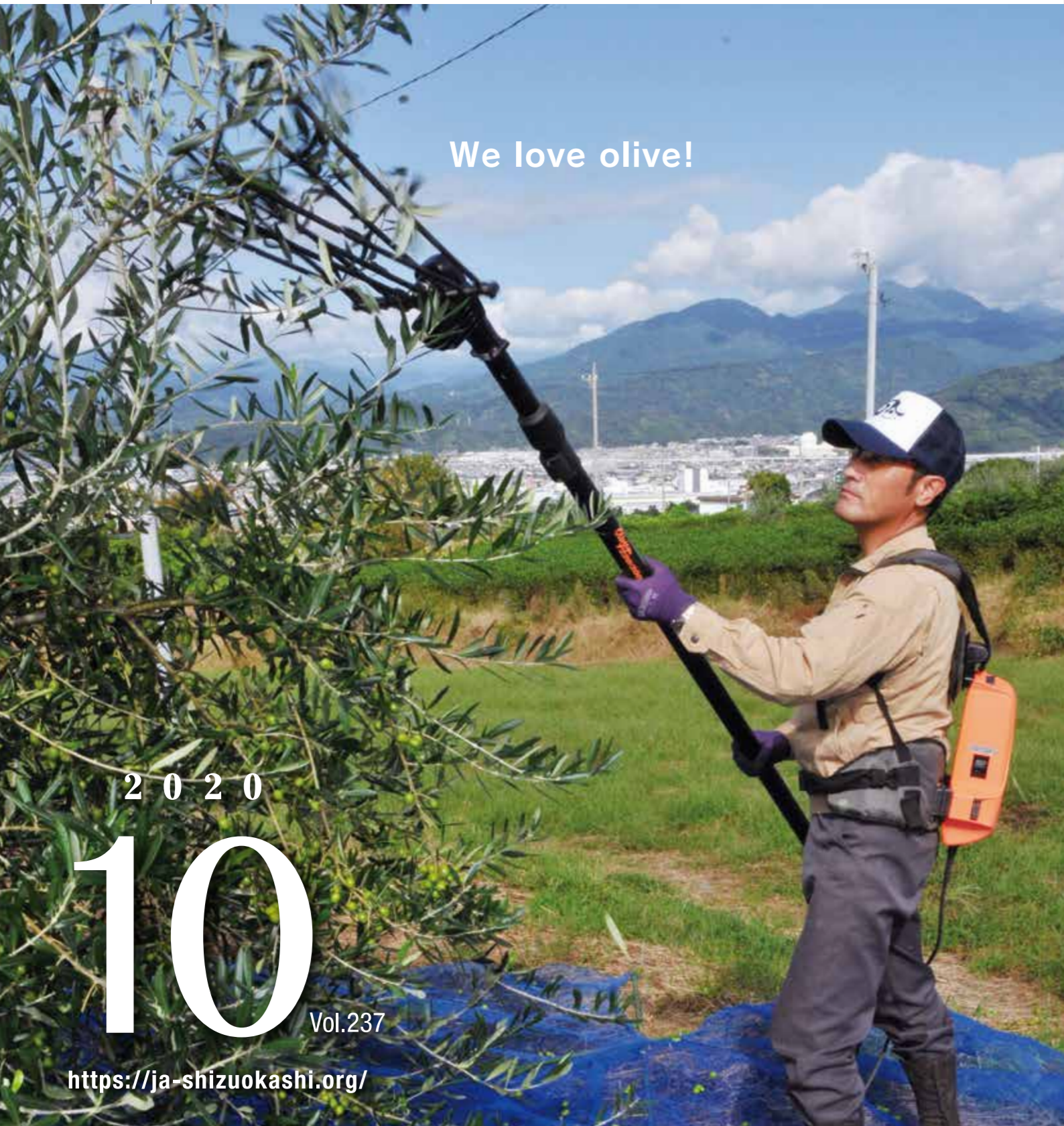


# オアシス JA 静岡市

特集

備えあれば実りあり  収入保険制度



We love olive!

2020

10  
Vol.237

●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

2020

10

Vol.237

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

## 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。

### ★まるごと!◎坊ちゃんカボチャのグラタン



©よい食P

ミニカボチャは、丸ごと1個で調理できるのがうれしい。お祝いにもぴったり!

#### 材料(1個分)

- ・坊ちゃんカボチャ…1個
- ・タマネギ…1/2個 ・ベーコン…2枚
- ・バター…5g ・小麦粉…小さじ2
- ・牛乳…70ml ・塩、こしょう…適量
- ・ピザ用チーズ…適量

#### つくりかた

- ① 坊ちゃんカボチャを濡らしたキッチンペーパー、ラップで包み、レンジで4分加熱する。
- ② カボチャのタネを取り除き、中身をくり抜く。タマネギをみじん切りにし、ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、タマネギ、ベーコン、小麦粉、牛乳を入れよく混ぜながら炒める。
- ④ くり抜いたカボチャに入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 具をカボチャの器に戻し、チーズをのせる。トースターで焦げ目がつくまで焼く。

#### 小さくても栄養満点♪

#### 坊ちゃんカボチャ



果重500g前後と小さく、コロんとかわいらしいミニカボチャ。未熟果というわけではなく、これで1人前に熟したサイズなんです。旬は7～10月で、小菊カボチャやブッチーニ、飾り向けのおもちゃカボチャなど種類が豊富にあります。ビタミンAや糖質・タンパク質が多く含まれ、ホクホクとした食感で甘味もあるので、プリンやケーキなどスイーツにも大活躍します。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



# 澤村栄治像と ベーブルース像

1934年、日米親善試合の第10戦が草薙野球場で開かれ、澤村栄治投手がベーブルース擁する全米チームから9三振を奪う快投。0対1で負けたものの、互角の試合を演じ、多くの人々に感動を与えました。



澤村栄治像



ベーブルース像



最寄りの国吉田支店



◎駿府オリーブ研究会の皆さん

日本平を中心にオリーブを栽培し、静岡市内産のオリーブ100%で作った「エクストラヴァージンオリーブオイル『駿』」を製造・販売しています。10月中旬から収穫が始まる予定です。

◀ 今月の表紙 ▶



備えあれば 実りあり  
収入保険制度

OASIS TOPICS

- 盆飾り出荷 WHO
- 副業として農家で働く
- 静岡市手揉茶品評会
- 「スルガエレガント」肥大調査
- ノウフクJAS認定報告
- ゆら部会園地巡回・マスコット選考
- 給茶機贈呈式



青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- 茶審査技術競技会
- 牛乳を使って健康料理
- ホップ収穫&醸造開始

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～コマツナ～

TRYぎ・農業

ブドウ栽培に挑戦する／葵区福田ヶ谷 大塚剛英さん

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気! Q&A

「外食・中食の食べ方と選び方」

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 「坊っちゃんカボチャ」

収入保険はさまざまなリスクから農業経営を守ります!

備えあれば実りあり



どんな時に  
保険がおりるの？

自然災害だけじゃないんです!

- 自然災害や病害虫、鳥獣害などで収量が減った
  - コロナなどの影響で市場価格が下がった
  - 災害で作付けができない
  - けがや病気で収穫できない
  - 倉庫が浸水して売り物にならない
  - 取引先が倒産した
  - 盗難や運搬中の事故など。
- 米、茶、野菜、花など農産物や、精米、梅干しなどの簡易加工品も対象になります。ただし山菜など「農産物でないもの」や、マルキンなどの対象である肉用牛、肉用子牛、肉豚、鶏卵は対象外です。

加入対象者は？

青色申告を行っている農業者です

基本として5年間継続している必要がありますが、加入申請時に青色申告実績が1年以上あれば加入できます。白色申告の方や就

収入保険制度

農したばかりの方は、今後の加入に向けて3月までに「青色申告承認申請書」を提出できるように準備しておきましょう。

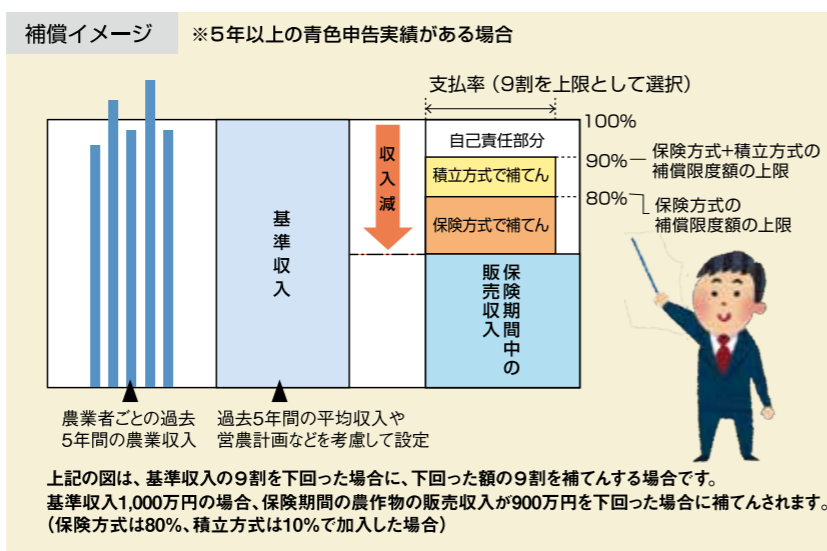
補てんされる額は？

基準収入を基に算出されます

補てんの基準となる基準収入は、過去5年間の平均収入や経営規模を拡大するなどの営農計画を反映して設定。補償は基準収入を基に、掛捨ての「保険方式」と掛捨てでない「積立方式」を組み合わせて、補償額と保険料が決定します。

下の図は、基準収入の9割を下回った場合に、下回った額の9割を補てんする場合です。

基準収入1,000万円の場合、保険期間の販売収入が900万円を下回った場合に補てん対象となります。補てん金の支払いは、積立方式部分から先に支払いがされ、方が、収入が0円になっても800万円以上を確保できます。



◎支払い額イメージ (基準収入1,000万 保険方式80%/積立方式10%)

収入減少の程度 (保険期間の収入)	積立方式	保険方式	補てん金の合計	補てん金を含めた保険期間の収入
20%減 (800万円)	90万円	0万円	90万円	890万円
30%減 (700万円)	90万円	90万円	180万円	880万円
50%減 (500万円)	90万円	270万円	360万円	860万円
100%減 (0万円)	90万円	720万円	810万円	810万円



災害イメージ



毎年のように起こる台風や洪水などの大規模災害や、新型コロナウイルスの影響による市場価格の低下など、農業経営にはさまざまなリスクがあります。

農林水産省が所管する農業経営収入保険事業「収入保険」は、そのようなさまざまなリスクで農業収入が減少した農業者をサポートします。そして、今年7月に当JAとJAしみず、静岡市、保険を扱う静岡県

県中部農業共済組合 (NOSAI静岡県中部) が保険料の補助に関する連携協定を結びました。今回の特集では、「収入保険」の補償内容や補助制度についてご紹介します。



# 備えあれば実りあり 収入保険制度

## 掛け金と補てん金のバランスを考えてプランを設定をしましょう。



「トルコギキョウの専業農家ですが、東日本大震災が起こり、花の需要が減少。収入が減り大変だった経験から、収入保険ができたことを知り加入しました。もちろん補てん金をもらわない経営をすることが第一ですが、特に専業農家や施設などの借入金がある方などは加入することで安心して農業に専念できると思います」



加入者の声

花卉施設園芸  
遠藤弥宏さん

### 掛け金は?



基準収入を基に  
設定できます

基準収入1,000万円の場合、  
初年は  
①掛捨ての「保険方式」のみの場合、9.8万円です(※1)。  
(掛捨て保険料7.8万円+付加保険料2.0万円)  
②「積立方式」を組み合わせた場合、32.5万円です(※1・2)。  
(掛捨て保険料7.8万円+積立金22.5万円+付加保険料2.2万円)  
自動車保険のように、保険金の受け取りがなければ、安くなるのが基本です。補てん金の受け取りが無かった場合、翌年の掛け金は右記①は、約9.3万円。②は、積立金の支払いがなくなるため、約9.5万円になります(※3)。掛捨て保険料は最大10年で1/2になります。  
(※1) 保険方式は80%、積立方式は10%で加入した場合。保険料と付加保険料は50%、積立金は75%の国庫補助を適用した金額。  
(※2) 積立金は自分のお金なので、補てんに使わなければ翌年に持ち越され、やめた場合は全額返還されます。  
(※3) 2020年度保険料率での試算です。



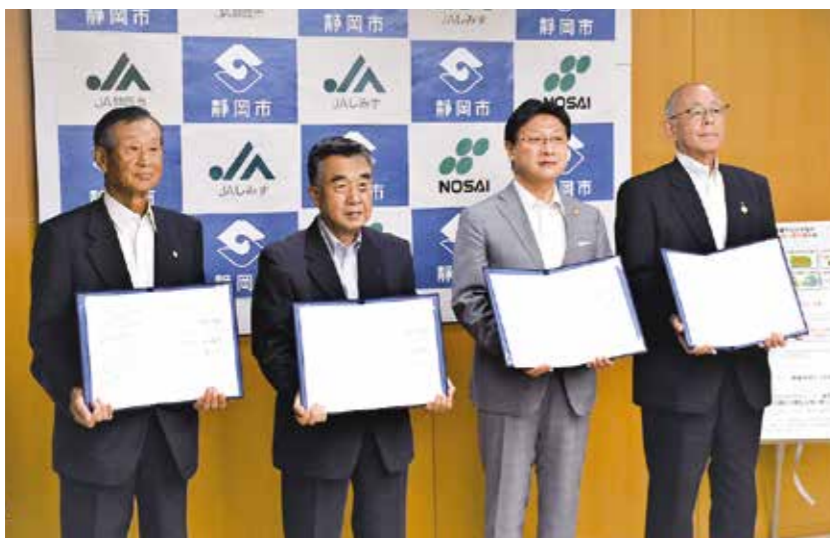
●対象は、認定農業者  
または、認定志向農業者(認定農業者と同様の計画添付かつ青色申告をしている農業者)  
●補助は収入保険の保険料掛金のうち、掛捨て分(積立金と付加保険料は対象外)。



JAと行政が  
協力してサポート

### 全国初!

7月に静岡市とJA静岡市、JAしみず、NOSAIが、担い手農家が自ら持続的な経営ができるよう収入保険制度の普及に向け、保険料を補助する連携協定を結びました。自治体とJAの双方が補助するのは全国初の取り組みです。



4者による連携協定の調印式

静岡市  
掛捨て保険料の1/2(上限5万円)  
JA(静岡市・しみず)  
5千円(基準収入500万円)~  
1万円(基準収入1,000万円以上)

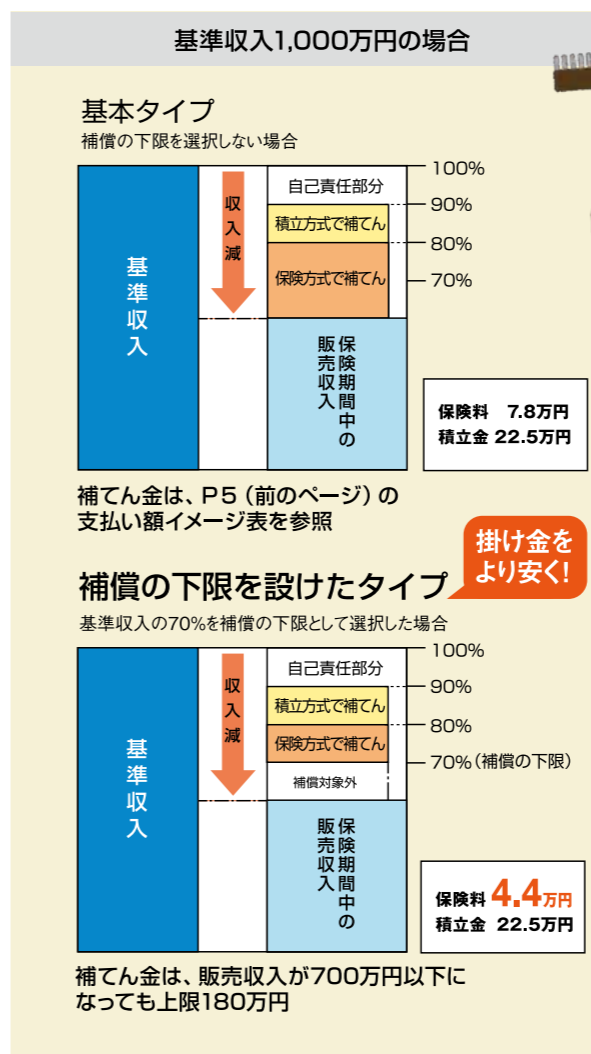


静岡県中部農業共済組合  
清水支所  
高橋良英さん

近年、異常気象により災害が多発し、農産物にも甚大な被害を及ぼしています。また、新型コロナウイルスの影響による農業収入の減少が懸念されます。今年度は認定農業者認定志向農業者を対象に静岡市、JA静岡市、JAしみずから掛金の補助をしていただけることになりました。この機会を逃さないよう加入をご検討下さい。補償金額や掛け金の試算も行っていますので、お気軽にご相談下さい。

### NOSAIのお申込み・ご相談は

●静岡県中部農業協同組合 清水支所  
(静岡市清水区上原1-5-13)  
TEL: 054-345-0162  
もしくは  
●全国農業共済組合連合会  
TEL: 03-6265-4800



●より安い掛け金で加入できるタイプも  
複合経営をしているなど販売収入が半減するような事は想定しづらい。そんな方には、補償の範囲を小さくすることで(補償の下限を70%、60%、50%から選択)、保険料が最大で約4割安くなります。

もし台風や事故によるけがで収入減少が見込まれる場合は、担当地区のNOSAIに通知・相談してください。加入者による写真撮影、診断書等は基本的には必要ありません。  
収入保険の補てんの支払いは保険期間の終了後(確定申告後)になります(保険期間中であっても、NOSAI全国連から、無利子のつなぎ融資を受けることができます)。



### 何か起きたときはどうすれば!?

まずは、NOSAIに連絡!

◎収入保険は全国農業組合連合会が主体となり、各都道府県の農業共済組合等が窓口になります。詳しい説明も受けられる他、従来の農業共済とどちらが有利か検討するシミュレーションも用意しています。



### 生育に期待大

柑橘委員会が、甘夏「スルガエレガント」の今年度の収穫階級予測をするため、肥大調査を行いました。約50園地で果実の大きさを測定。結果を分析し、階級予測や摘果などの栽培管理を行います。中川恵章委員長は「着果・肥大とも上々。品質の高いスルガエレガントを生産していきたい」と話しました。1月に収穫し、2月下旬から3月末ごろまで出荷する予定です。

「スルガエレガント」肥大調査



8/5

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



8/11

ノウフクJAS認定報告



### 県内2例目の取得!

就労継続支援A型事業所「よしもとファーム」を経営している吉本邦弘さんが、ノウフクJASの認証を取得し、大原組合長に取り組みを報告しました。ノウフクJASは、障害者の農作業を通じて社会参画や農業の労働力確保につなげ、農福連携で生産された産品の社会的価値を認めた初めてのJAS。吉本さんは「障害を持つ方々にも働きやすい環境づくりができれば嬉しい」と話しました。

### 自己改革

### ゆらキャラ決定!

ゆら部会が、管内4か所の園地巡回を行いました。着果状態や樹勢を確認。今後の管理について意見を交わしました。巡回後、部会のマスクトキャラクターを選考。一般公募で全国から集まった39点の中から「ゆらさん」が選ばれました。段ボール資材などに活用されます。「ゆら早生」は糖度が高く味が濃い極早生品種で、10月から11月にかけて出荷されます。

ゆら部会園地巡回・マスクト選考



8/11

### 自己改革

### いつでも静岡のお茶を

子供たちが地元の特産であるお茶をいつでも飲める環境を整備し、愛飲促進と健康増進に向けて、静岡市が市内の小中学校5校に給茶機を設置しました。使用する茶葉を当JASとJASしみずが提供。実施第1校目となる市立賤機中学校で贈呈式を行いました。大原組合長は「静岡市はお茶の名産地。おいしいお茶をたくさん飲んでほしい」と挨拶しました。

8/26

給茶機贈呈式



7・8月

盆飾り出荷WHO



### ホオズキ映える

菓科補完作物実践部会(WHO)が、7月の新盆と8月の旧盆用のお飾りの製造・出荷を行いました。ホウズキや柿、栗、ケイトウ、トウモロコシなどの材料を持ち寄り、竹と合わせて仕上げました。1,500セット以上を市内生花店などに出荷。部会長の望月道子さんは「今年も色鮮やかに実った。年々注文が増えている。地域を活性化させていきたい」と話しました。

### 自己改革

### JAがコロナ禍の副業紹介

コロナウイルスの影響による収益悪化や働き方の見直しに伴い、飲食店や休業している事業者から無料職業紹介所を通じた「副業」としての就労契約が広がっています。JA静岡中央会や静岡市の求人サイトとも連携。受け入れ先となったブドウ園の大塚剛英さんは「採用にはJAが入ってくれるので安心できる。丁寧な作業をしてくれているのでありがたい」と話しました。

副業として農家で働く



7/30

7/31

静岡市手揉茶品評会



### 茶製造の基礎

静岡市茶手揉保存会が、美和支店で手揉み技術の継承や茶生産の技術向上のため手揉茶品評会を開きました。24点が出品され、形状、色沢、などを審査。森内吉男さんが優等を獲得しました。同保存会の大高彦会長は「手揉みは揉み方や茶の状態を知ることができ、製茶技術の基礎になる。機械の調節に活かすことができるので、後継者を育てていきたい」と期待を膨らませました。

# 営農スタディレポート



静岡県立大学経営情報学部  
岩崎邦彦 教授

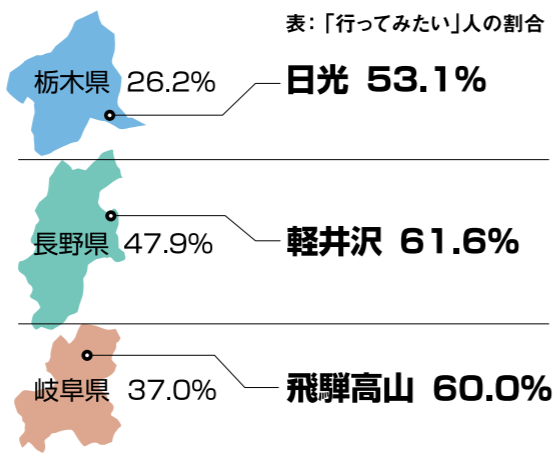
ケーススタディ 35

## 農産物のブランドづくり 第4回 フランドは論理を超える

消費者調査をしてみると、興味深い結果に出会うことがあります。たとえば、観光の消費者調査をすると、「長野県」には行きたい人が、長野県の「軽井沢」には行きたい人がいます。

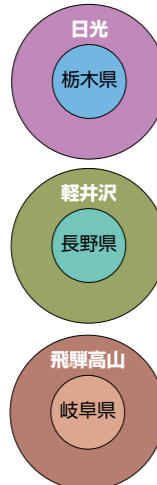
下の表に示すとおり、長野県に行ってみたくて回答した人は47.9%ですが、軽井沢に行ってみたくて回答した人は、61.6%と6割超です。

「栃木県」に行きたくないが、「日光」には行きたい人も多くいます。栃木県に行ってみたくて回答した人は26.2%ですが、日光に行ってみたくて回答した人は、ほぼ倍の53.1%になります。日光は栃木県にあるのに、「岐阜県」には行きたいと思わないが、「飛騨高山」には行きたい人がいます。岐阜県に行ってみたくて回答した人は37.0%ですが、飛騨高山に行ってみたくて回答した人は、60.0%に上っています。飛騨高山は岐阜県にあるはずですが。



軽井沢、日光、飛騨高山の住所は、それぞれ長野県北佐久郡軽井沢町、栃木県日光市、岐阜県高山市。上記の消費者調査の回答には、明らかに論理的な矛盾があります。しかし、この結果は、ブランド的には十分ありえます。なぜなら、ブランドは論理を超えるからです。論理的にみると、軽井沢、日光、飛騨高山は、長野県、栃木県、岐阜県の

出所)岩崎邦彦「地域引力を生み出す 観光ブランドの教科書」日本経済新聞出版社



一部ですが、ブランド的にみると、軽井沢、日光、飛騨高山は、長野県、栃木県、岐阜県を超えているのです(左図参照)。

おそらく、長野県、栃木県、岐阜県は、単なる「地名」です。一方で、軽井沢、日光、飛騨高山は、地名を超えた「ブランド」ということでしょうか。さて、あなたの企業名や商品の名称は、単なる「名前」でしょうか。それとも「ブランド」でしょうか。

図: ブランドは論理を超える

参考文献: 岩崎邦彦「地域引力を生み出す 観光ブランドの教科書」日本経済新聞出版社

# 青壮年部・女性部・シズ\*カレ アクティブレポート



7/28

青壮年部茶部会

## 茶審査技術競技会



青壮年部が、茶生産青年茶審査技術競技会を美和支店で開き、11人が参加しました。審査は、10府県の茶の外観と煎出液による産地判定、県内産茶5点の煎出液による品種判定の3項目。参加者はわずかな違いを集中して見極めました。

【結果】1位:藤田匠さん/2位:佐藤誠洋さん/3位:松川洋平さん  
4位:岡崎航平さん/5位:細川大介さん

## 牛乳を使って 健康料理

8/17

美和・しづはた・藁科ブロック女性部

女性部カルチャーの料理教室が開かれ、24人が参加しました。コロナ禍で消費が減った牛乳を飲んで応援しようと、JA静岡厚生連の山口友里さんを講師に「乳和食」に挑戦。「牛乳はカルシウムとたんぱく質が豊富。意識して摂りたい食材」ということで、味噌汁やあえ物などすべてに牛乳を使った献立6品を作りました。



## ホップ収穫 &醸造開始

青壮年部



ホップ収穫 ▶ 7/28

青壮年部ビール事業の原料となるホップの収穫が飯間と新間、梅ヶ島の3園地で行われました。飯間の園地では、部員やJA職員、ビール醸造所担当者などが5mの棚に伸びたツルの穂花(きゅうか)を丁寧に収穫。「収穫は大変だが、自分で摘んだホップのビールは格別なので楽しみ」と完成を期待しました。

収穫したホップ5kgを、葵区のビール醸造所「AOI BREWING」に持ち込み、ビールの醸造を開始しました。今年度はよりホップの香りを出すために、山梨県産のホップも使用。玉井俊宏副部長は「完成が楽しみ。苗を新たに植えたので、来年は収穫量を増やしたい」と話しました。9月下旬からじまん市(しづはたじまん市を除く)とじまん館で販売を予定しています。

醸造開始 ▶ 8/25





# コマツナ

しづはた営農経済センター  
稲葉俊介

## 栽培のポイント

コマツナはアブラナ科の野菜なので、同じ科のキャベツやブロッコリーの後に続けて作ることは避けましょう。栽培は比較的簡単で、トンネルを使用すれば1年中栽培できます。冬場の栽培の場合は「とう立ち」に気をつけましょう。

栄養価が高く育てやすい

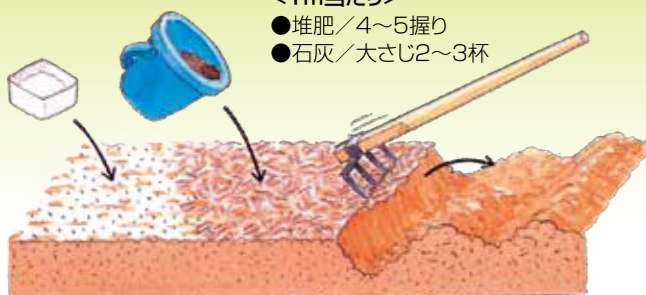


重宝する葉物野菜。

### 1 畑の準備

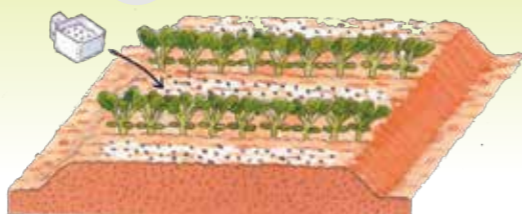
畑全体に石灰と完熟堆肥をばらまいて、15~20cmの深さによく耕しておく

- <1㎡あたり>
- 堆肥/4~5握り
  - 石灰/大さじ2~3杯



### 4 追肥・中耕

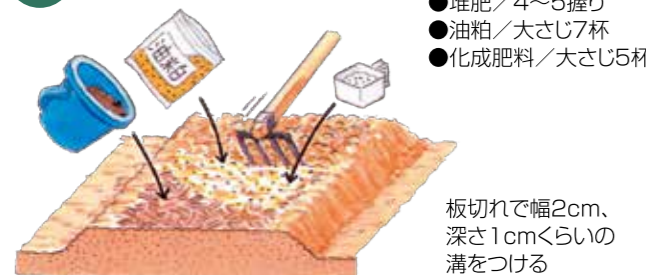
- 第1回 <1列あたり>
- 化成肥料/大さじ1/2杯



本葉3~4枚のころ列間にまき、竹べらなどで土に混ぜる

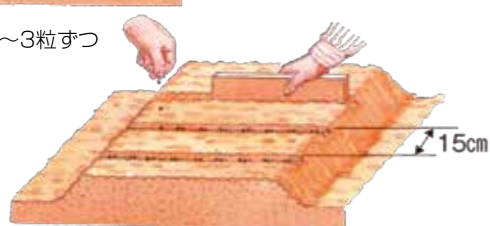
### 2 元肥入れ・種まき

- <1㎡あたり>
- 堆肥/4~5握り
  - 油粕/大さじ7杯
  - 化成肥料/大さじ5杯

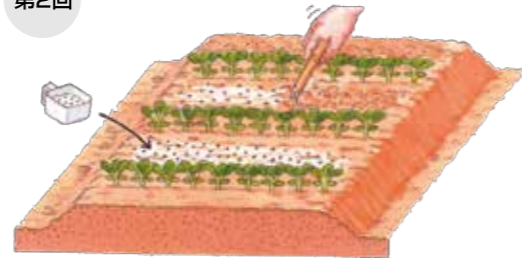


板切れて幅2cm、深さ1cmくらいの溝をつける

5~6cm間隔に2~3粒ずつ点まきする



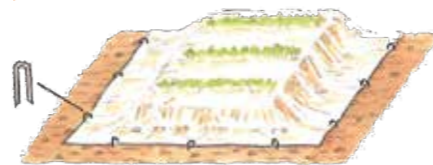
- 第2回 <1列あたり> ●化成肥料/大さじ1/2杯



草丈10cmくらいのところ、1回目に準じて行う

### 5 防寒・防虫

◎べたがけ 風で飛ばされないように留めておく



べたがけ資材は、不織布などを直接畑の上にかける

◎トンネル 冬場、トンネルをかける場合は日中30℃以上にならないよう換気を工夫する

フィルムに直径5cmくらいの穴をあける方法

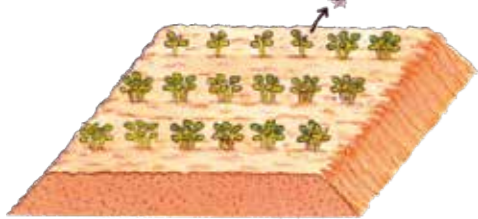


フィルムを頂部で合わせるようにしておき、日中開く方法

裾には土をかけ、風に飛ばされないようにする

### 3 間引き ◎ベッドまきの場合

本葉が出始めるころ1本立てに



第1回 本葉1~2枚のころ、3~4cm間隔に間引く。間引いた小さい株も間引き菜として有効に利用する

第2回 草丈7~8cmのころ5~6cm間隔に間引く

### 6 収穫

◎抜き取り収穫

草丈20cm前後になったら抜き取り収穫する



◎かき取り収穫

使用するのが少ない枚数の場合、外葉から1枚ずつつかいてもよい。残された小さな葉が生長すれば再び収穫できるので、長い間楽しめる



★**栄養**  
カロテン、ビタミンC、ミネラルなどを豊富に含む緑黄色野菜の代表です。特にβ-カロテンは髪や視力、皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

栽培できますので挑戦してみてください。品種は、葉の形が楕円形や丸型、葉色の濃い物や肉厚のものなどさまざまです。秋冬の栽培では、とう立ちが遅い品種を選びましょう。逆に収穫後、株を少し残し、とう立ちさせて花を楽しむこともできます。ナバナのようにつぼみ部分はゆでて食べることもできます。

#### 病気

白さび病：◎ランマンフロアブル、ジーファイン水和剤

#### 害虫

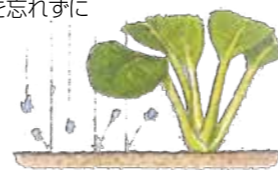
キスジノミハムシ：◎ダイアジノン粒剤5  
コナガ：◎フレバノンフロアブル5

有効な農薬



全体に薬剤散布

白さび病、炭疽(たんそ)病、アオムシ、アブラムシなどの害が出やすい。とくにかき取り長期栽培では、下葉に土が跳ね上がりやすいので、この部分にも散布を忘れずに



コマツナの栽培カレンダー

	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												●

※この他にも「春どり栽培」「夏どり栽培」「秋どり栽培」があります。

ブドウは房の上下で、どちらが甘いかわかりますか?正解は……枝に近い果実から熟するので、上のほうが甘くなります!そのため、下から上に向かって食べると、最後までおいしく食べられます。

葵区福田ヶ谷の約100aでブドウ栽培をしています。25歳の時に就農し、今年で14年目。作業の効率性や将来性、「年1作の勝負をどう勝ち抜くか」を考え、祖父の代から続く茶やミカンをブドウ栽培一本にシフトしつつあります。「ピオーネ」を中心に「ベニバラード」、「シャインマスカット」、「瀬戸ジャイアンツ」などの主力品種に加え、約15品種を試験栽培しています。ブドウは品種が多く、同じ品種でも作り方、出荷時期によってそれぞれの特徴を活かすことができます。リレー栽培をしながら外観や味をチェックし、収穫期に切れ目のないような品種選びを心がけています。

作業の中でも一番難しいのは、摘粒作業。キズや傷みが無いか点検し、成長の良い粒だけを残します。1房40～50粒に揃えることで、見た目も甘さも十分なブドウに仕上がります。

農業は見て覚えろと言われる職業でしたが、これからはパートさんの力が必要不可欠。作業マニュアルなど働く環境作りにも力を入れたいです。また、観光農園としてお客さまによりおいしさを感じてもらえるよう、写真などを使って品種の特徴を説明するなど、サービスの質も高めたいと思います。

この地域でいろいろな品種のブドウを作り始めた祖父、父の土台があったからこそ、新たな品種にチャレンジできていると思います。更に次のステップへ進むため、「マイハート」など4品種を新たに試験中。自分のフィルターを通して、でも独りよがりにならないように、挑戦し続けていきたいです。

葵区福田ヶ谷  
大塚剛英さん  
(38)

◎今月はブドウ栽培に挑戦する



祖父から受け継いだ、  
この土地に合ったブドウを



TRY ザ・PRESENT

「野菜の詰め合わせ」を抽選で3名様にプレゼント♪

「10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10月号TRYプレゼント係  
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10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。



外観をチェックして、丁寧に袋がけ



今年はJAの藤浪職員の紹介で、パートに副業の方とも就労契約しました。  
(8月9日にごちそうカントリーで紹介)



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## 外食・中食の食べ方と選び方

**Q** 仕事などで忙しいと、ついコンビニ弁当で食事を済ませがちです。栄養が偏らないようにするにはどうすれば良いですか?



**A** 外食や中食は便利ですが、頻繁に利用すると生活習慣病の原因になります。食生活の軸を内食にして、上手に利用しましょう。

皆さんは中食という言葉を知っていますか? 食生活には、外食・中食・内食の形態がありますが、近年ではこの中食を利用する人が増えてきています。

### ? 外食とは?

食堂やレストランなどの飲食店やファストフード店の店内での食事、喫茶店・居酒屋・事業所給食等での食事。

### ? 中食とは?

惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーなどでお弁当や総菜などを購入したり、外食店のデリバリーを利用して家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる食事。

### ? 内食とは?

家で料理をして家で食べる食事。



外食や中食は、家事の負担を軽減できることや、高級食や健康食、料理のジャンルを問わず気軽に購入できる事もあり、単身者・高齢者の世帯のみでなく、全世帯での利用が増えてきています。しかし、家庭外で調理された料理は味付けが濃いものも多く、エネルギーや脂質、塩分が多くなってしまいう傾向があります。濃い味の食事や偏った食生活を続けていると生活習慣病の原因になります。便利な外食や中食を上手に利用して、バランスの良い食事を心がけてみましょう。

### 1 主食・主菜・副菜のそろった食事を!

定食や、食材の多いお弁当などを選ぶとバランスの良い食事を摂ることができます。



### 2 野菜を忘れずに!

麺類や丼類、おにぎりなどの単品料理は野菜が不足しやすいので、プラス1品野菜を増やすようにしましょう。

### 3 減塩!

定食やお弁当についての漬物を残す事や、汁物・麺類の汁を残すことで約1gの減塩になります。



### 4 カロリーオーバーに注意!

好きな物ばかり食べていると、自然と量が多くなってしまいます。偏食に注意しましょう。

◎外食や中食は、選び方や食べ方の工夫次第で手軽に健康管理ができます。上手に取り入れて健康的な食生活にしましょう。



JA静岡厚生連静岡厚生病院  
管理栄養士  
松尾芽絵子

〈参考文献〉まると食生活ガイド P22・23 中村丁次監修 東京法規出版 e-ヘルスネット(厚生労働省)

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



### オリジナリティ溢れるお花を♪

今月はオープンから18年目、幅広い年齢層から愛される花屋「やまことぶき」さんをご紹介します。入口には青々としたヘンリーツタが生い茂り、店内には季節に合った種類豊富なお花がバケツいっぱい揃っています。プレゼントやサプライズはもちろん、大切なあの人へ……一輪からでも販売していますよ♪

10月におススメなのは、落ち着いた色のコスモスやケイトウ、リンドウなど。お茶花や生け花にピッタリなお花も取り揃え、水の入れ替えや器を常に清潔に保つなど、入念に手入れをしています。おうちで心をリフレッシュしてほしいという想いから、静岡市内であれば配達もしてくれるそうです。

「よそでは出会えない、特別なアレンジメントを届けたい」と語るのは、店主の杉山さん。なんとお客さんの7~8割は、ブーケやアレンジメントをおまかせで注文するんだそう!好きな色や用途、贈る相手など細かく打ち合わせしてから作るのだから、お客さんも安心して注文できるんですね。JAの歓送迎会でもお花をお願いし、とても喜ばれました!

ブリザーブドフラワーやシャボンフラワーも人気で、店先や玄関に置けば一気に空間が華やぐこと間違いなし!ぜひ、ここでしか出会えないお花に会いに来てくださいね。



鳥かごを利用したアレンジメント



ケイトウ・ヒメリンゴのアレンジメント

●リポーター  
昭府町支店  
海野翔太郎

### 花屋 やまことぶき



#### お店info

- 静岡市葵区昭府2丁目15-28
- TEL/054-251-6071
- 営業時間/9:00~19:00
- 定休日/火曜日
- 駐車場/有り



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?!

葵区松野  
細川大介さん

茶



お茶を始めて20年近くになりますが、青壮年部の皆から刺激をうけることが多く、まだまだ勉強中です。皆と安心して飲める日を楽しみにしています。

LINK to 葵区新聞 藤田 匠さん を紹介します。  
「お茶と自然薯、頑張ろう!」

葵区足久保口組  
根本真也さん

茶



足久保でお茶を作っています。お茶の情勢が厳しい中で「最高のお茶を作る」という気持ちを忘れずに、日々のお茶の管理を大事に続けていきたいです。これからも頑張ります。

LINK to 葵区落合 佐藤誠洋さん を紹介します。  
「大変だけど元気出していこう!」

葵区大原  
梶山千恵子さん

鉢物

※前列中央



苗物の種まきやポット上げの仕事を時々手伝っています。月に1度の一閑張りの教室を楽しみにしています。

LINK to 葵区日向 内野とく子さん を紹介します。  
「よろしくお願いします」

葵区郷島  
海野真弓さん

野菜全般・ユリ など



農家に嫁いで28年になります。花卉栽培をしていた主人と現在はキュウリ、ミニトマト、オクラなどの野菜や季節の花をじまん市に出荷しています。

これからも良いものをお届けできるように頑張ります。

LINK to 駿河区高松 塩澤涼子さん を紹介します。  
「よろしくお願いします」

8/4

JA役員との意見交換会  
〔青壮年部 女性部〕

JA事業に各組織の意見を反映しようと、青壮年部・女性部の代表16人が常勤役員と意見交換会を行いました。「若手職員と部長との接点を増やしてほしい」「営農指導員にも経営に関する金融的なアドバイスを行うしてほしい」との要望に対し、役員が回答するなど意見が交わされました。また、コロナ禍で中止になった夏つ得フェアに代わる企画などへの要望もありました。



「魅来」第2講は、塾生が講師と面談をしながら課題の洗い出しや将来の姿を具体化する作業を行いました。10年後の農業経営、暮らし方を家族と話し合い同じ方向を向くこと、技術や経営はJAのパートナー職員と共に学ぶなど、約1年かけて中期・将来ビジョンを策定していきます。



自己改革 8/4 6

「将来ビジョンを明確化」農業後継者塾「魅来」

1支店1協同活動

プランター栽培講習会【南部営農経済センター】

8/8



南部営農経済センターが、野菜のプランター栽培講習会を開きました。一般の人にも参加してもらおうと、ATMにチラシを置いて募集したところ、小学生親子4組10人が参加。プロットコリーとハクサイの栽培に挑戦しました。管理や収穫の方法、食べ方などの説明を聞いた子供たちは、職員に手伝ってもらいながら苗を慎重に選び、「収穫したらハクサイはお母さんに卵とスープにしてもらう」と話しながら元気に作業を楽しみました。



Thank you!

OASIS 読者め〜る



さくへい



◆ アグリロード美和の活躍を知り同じ女性としてなんだかほっこりうれしくなりました。海野さんの行動力と熱意に感服です。「生消言葉倶楽部」ネーミングも素敵ですね。農業体験してみたくまりました。「生消言葉弁当」も食べてみたくまりました。  
〈駿河区/女性/50歳〉

◆ 海野フミ子様、藍綬褒章受章おめでとうございます。昔、アグリロード美和でいろいろ食材を一緒に作り懐かしく思います。〈葵区/女性/68歳〉

◆ 取材をしてもアグリロードのチームワークの良さは抜群。ますますパワーアップしていくことでしょう。私たちも期待しています!

◆ 葵区福田ヶ谷の青島芳子さんから「写真撮りにおいで」とお声掛けいただきました。蛇(ジャ)ン! 1.5m級のこの物体、インド原産の「セイロソウリ」で、日本では「ヘビウリ」と呼ばれています。ぬか漬で食べるとおいしいですよ。また「さくへい」ですね。

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



## ◎総合ポイントカードをご利用の方へ

ご利用いただいております総合ポイントカード(制度)は2020年9月30日をもって終了し、じまん市・じまん館でご利用する「じまん市ポイントカード」へ移行いたします。多くの皆さまにご利用いただき、心よりお礼申し上げます。

※カードはそのままじまん市・じまん館でご利用いただけます。

## ◎ポイントJAカードをご利用の方へ

「ポイントJAカード」をお持ちの方は、10月初旬に「じまん市ポイントカード」がお手元に届きますので、ポイントの付与はそちらをご利用ください。クレジットカードとして引き続きご利用いただけます。

※ポイント移行期間中(10月15日まで)は、ポイント付与が後日となる場合があります。  
※10月16日以降、「ポイントJAカード」にポイントは付与されませんので、「じまん市ポイントカード」をご提示ください。お忘れの場合はレジにてお申し出ください。



.....【購買店での利用について】.....  
総合ポイントカードは、制度終了にともない10月1日より購買店でも使用できなくなります。購買店での買い物の際、総合ポイントカードをご利用いただくことで本人確認とさせていただきますが、10月1日から、本人確認のため伝票へご署名いただくことになります。ご不便おかけし、誠に申し訳ございません。何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 秋の全国交通安全運動が実施されます



### 安全をつなげて広げて 事故ゼロへ

期間/2020年9月21日(月)・祝～9月30日(木)までの10日間



#### 1 子供をはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

「おもいやり ありがとう」の精神に基づく人優先の運転をしましょう!



#### 2 高齢運転者等の安全運転の励行

高齢者の免許証自主返納を促進しましょう!



#### 3 夕暮れ時と夜間の交通事故防止

9～2月は午後4時にライトオン! 歩行者・自転車利用者は反射材用品の着用を!



#### 4 飲酒運転等の危険運転の防止

「飲酒運転は、しない・させない!」を守りましょう。



### 運動の重点



## 第2回じまん市POPコンテスト開催



じまん市で野菜のPOPコンテストが行われ、7歳から66歳まで31作品の応募がありました。楽しさ、見やすさ、情報の内容などをJAの役職員が審査。「力作ぞろいで年々レベルアップしている」と担当者もうなりました。じまん市・じまん館で野菜に掲示しますので探してみてくださいね♪

親子の部 最優秀賞 駿河区坂本さん (トマト)



※( )内はPOPのテーマ

小学生以下の部 最優秀賞 駿河区坂本さん (葉ショウガ)

中学・一般の部 最優秀賞 駿河区稲葉さん (桃)

## じまん市で新商品続々発売!



「スルガエレガント」と「長田の桃」がゼリー飲料で登場!

「スルガエレガント」は11種類のビタミン配合のゼリー飲料、「長田の桃」は食物繊維配合のこんにやくゼリーになりました。クラウンメロンもエネルギーチャージにどうぞ!

◎じまん市価格: 各150g / 155円(税込)  
※「長田の桃」ゼリーは、じまん館のみ販売



冷凍「味付けとろろ汁」ほんやま自然薯部会から好評発売中!

静岡食セレクションにも認定されている「ほんやまじねんじょ」に、静岡ならではのサバや鯉節のだしがきいたみそ汁で味付け。解凍するだけで本格的なとろろ汁が味わえます。

◎じまん市価格: 285g / 1,296円(税込)



7/31

### 令和2年度 静岡市手揉茶品評会

会場 美和支店  
審査基準 形状、色沢、水色、滋味、香気

- 優等: 森内吉男(内牧)
- 1等: 森内真澄(内牧)
- 1等: 西島和子(有東木)
- 2等: 小澤晃(横山)
- 2等: 近藤祐市(丸子)
- 2等: 平野泰亮(下島)

### 品評会結果

(受賞者の敬称略)

## JAの広報モニター募集!

JAの広報活動に対するご意見をいただける「広報モニター」を募集します。

- 【応募資格】 静岡市駿河区・葵区在住の満20歳以上の方(性別は問いません)
- 【任期】 2020年10月～2021年2月
- 【役割】 広報誌、JA事業に関するアンケートへの回答(3回)
- 【募集人員】 20名程度 ※多数抽選/選ばれた方に通知いたします。
- 【謝礼】 3回すべてにご回答いただくと農産物・加工品(3,000円相当)を任期終了後贈呈
- 【応募締切】 2020年10月9日(金)



応募フォームはこちら



応募方法

◎ハガキ、E-mail、ホームページの応募フォーム(重要なお知らせ内)から応募できます。ハガキ、E-mailの場合、「モニター希望」と明記し、以下の必要事項をご記入の上ご応募ください(様式は任意)。  
記入必要事項/①お名前 ②ふりがな ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥郵便番号 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨E-mailアドレス(インターネットでの回答を希望の場合)  
※お寄せいただいた個人情報は、モニター選定以外には使用いたしません。

お問い合わせ

JA静岡市広報課 / TEL. 054-288-8441 E-mail: koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

葵区昭府 父 片井久晴さん 母 洋子さん

しゅんと  
片井舜翔くん(7歳)



レゴブロックに夢中です!  
♥じいじの事も大好きです

♪  
じいじの作る野菜をいっぱい食べて  
コロナには負けないぞ!



そら  
海野 空くん(上:9歳)  
ゆあ  
結愛ちゃん(左:3歳) れい  
礼くん(右:6歳)

葵区内牧 父 海野将文さん 母 淳子さん

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

地域の人に食と農への関心を持ってもらおう!と第2回じまん市POPコンテストが開催されました。[親子の部]で最優秀賞を獲得したPOPのテーマは、何の農産物でしょう?カタカナ3文字でお答えください。【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10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

8月号オアシスクイズの答え▶ ③

生活に役立つ情報



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。そのうちの二つに債権の消滅時効制度の変更があります。

その要点は、①債権者と債権の種類によっては短い時効期間を設けていたのを廃止して債権の消滅時効の期間を一本化したこと、②消滅時効期間を、(ア)権利行使ができることを知った時から5年(ただし生命・身体の損害以外の不法行為の損害は3年など例外あり)か、(イ)客観的にみて権利行使ができる時から10年(生命・身体の損害は

消滅時効の改正について

20年など例外あり)のどちらか早い方としたことなどです。

このため、これまで時効が1年とされていた飲食店のツケや宿泊費、あるいは2年とされていた弁護士費用や授業料などの短期消滅時効の対象となっていた債権の消滅時効期間が長くなった方、一般の債権の消滅時効が10年だったのが上記(ア)の場合(多くはこれに当たると思われます)には5年に短縮されることになりました。



この影響から、特別法で消滅時効が定められていた債権についても時効が改正されたものがあります。

身近なものでは労働者の賃金債権がその例です。これまで、賃金債権の消滅時効は、当該賃金を支払わなければならぬ日から2年とされていました。民法で賃金は1年の短期消滅時効となっていたところ、労働基準法で2年にしていただいたのです。ところが、民法改正で短期消滅時効自体が廃止されたため、賃金債権の消滅時効もこれに合わせて民法の規定どおりに修正されることになりました。

なりました。

しかし、2年の消滅時効をいきなり5年にしたのでは混乱が生じるおそれがあるとの理由から、経過措置として令和2年4月1日以降に賃金支払日が到来する分からは消滅時効期間は当面3年とされることになり、5年後に見直しを検討することになりました。

商法も改正されました。従来は、民法が原則10年だったのに対し、商行為に基づく債権は原則5年と定められていました。商取引ではスピーディーに権利関係を確定させる必要があるからです。しかし、民法で消滅時効が短縮されたため、商事消滅時効は廃止され、民法の新しい規定に従うことになりました。



このように、民法の消滅時効制度の改正は、民法の適用範囲のみならずいろいろな場面に影響を及ぼしているといえます。

(なお、時効期間には例外が多々あります。個別の案件につきましても、ご自身で判断せず、必ず弁護士など専門家に相談ください。)



まどか法律事務所  
弁護士  
山本正幸