

# オアシス JA 静岡市

特集



意外と身近な  
世界を変える17の目標



茶どころ静岡へ、  
元気よ届け！

2020

# 12

Vol.239

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

オアシス

2020

12

Vol.239

●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

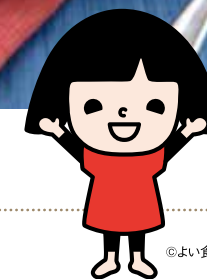
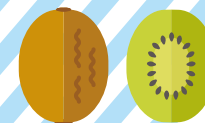
## しずおか 食べごろレシピ



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。

★ 彩り鮮やか♪

### ◎東京ゴールドのサルサソース



©よい食P

#### 材料(4人分)

- ・「東京ゴールド」  
またはゴールドキウイ… 2個
- ・紫タマネギ… 1/4個 ・ミニトマト… 3個
- ・パセリ… 大さじ2 ・レモン汁… 大さじ1
- ・塩こしょう… 適量

#### つくりかた

- ① キウイ、紫タマネギ、ミニトマトをサイコロ状に切り、紫タマネギは水にさらして水気をきっておく。
- ② パセリをみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、レモン汁を加え、混ぜる。
- ④ 塩こしょうをして味を調える。

#### 甘さと酸味のバランスが◎ 東京ゴールド



果肉が柔らかく鮮やかな黄色で、表面の毛が少なくずく型をしています。平均糖度は15～16度で、甘味と酸味のバランスが良いのが特徴。ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富で、美容や整腸作用に良いとされています。旬は11月下旬からの約1か月で、じまん館やじまん市で販売します。デザートやサラダなどでぜひ味わってみてください。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市





# 梶原山公園

標高300mにあり、展望台からは静岡市全域が見渡せ、夜景スポットとしても人気です。鎌倉時代の武将・梶原景時の終焉地であるとされることから名付けられました。



◎ 静岡大学よさこいサークル「お茶ノ子祭々」  
踊りで地域を元気にしようと、葵区松野の茶畑で「よさこい」のプロモーションビデオを撮影しました。参加した約40人は、お茶にちなんだオリジナル曲に乗せダイナミックな演技を披露。詳しくは11ページの営農スタディレポートをご覧ください。

◀ 今月の表紙



## 意外と身近な 世界を変える17の目標

### OASIS TOPICS

- ・「ほんやまじねんじょ」初出荷
- ・「あさはた連根」初出荷
- ・オリーブ収穫・初しぼり
- ・スマート農業推進協議会イチゴ園地巡回
- ・特別支援学校の学習をサポート
- ・口切りの儀
- ・静岡市へ政策要請



### 青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- ・おはぎ作り挑戦
- ・女性部リーダー研修会
- ・ビール完成を報告
- 今月の\*シズ・カレ\*/開講式・和紙のハーバリウム作り

### 営農スタディレポート

### 育てるを楽しむ。家庭農園 ～クリスマスローズ～

### TRYぎ・農業

レタス・枝豆の大規模栽培に挑戦する/駿河区向敷地 吉川 孝さん

### この町のわたしの好きなどこ

### 健康情報 いつも元気! Q&A

「飲酒と健康」

### 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 「東京ゴールド」

特集



## 世界を変える17の目標

世界のため、子や孫、その先の世代も豊かに暮らせる未来のために、今やらなければならないリスト

- 1 貧困をなくそう あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ
- 2 飢餓をゼロに 飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推奨する
- 3 すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
- 4 質の高い教育をみんなに すべての人々に包括的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
- 5 ジェンダー平等を実現しよう ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメント<sup>※</sup>を図る  
※夢や希望をもち、生きる力がわきあがること
- 6 安全な水とトイレを世界中に すべての人々に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
- 8 働きがいも 経済成長も すべての人々のための持続的、包括的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク<sup>※</sup>を推進する  
※働きがいのある人間らしい仕事
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう レジリエント<sup>※</sup>なインフラを整備し、包括的で持続可能な産業化を推進するとともに、イノベーションの拡大を図る  
※強靱、しなやかさ
- 10 人や国の不平等をなくそう 国内および国家間の不平等を是正する
- 11 住み続けられるまちづくりを 都市と人間の居住地を包括的、安全、レジリエントかつ持続可能にする
- 12 つくる責任 つかう責任 持続可能な消費と生産のパターンを確保する
- 13 気候変動に具体的な対策を 気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る
- 14 海の豊かさを守ろう 海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する
- 15 陸の豊かさを守ろう 陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る
- 16 平和と公正をすべての人に 持続可能な開発に向けて平和で包括的な社会を推進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包括的な制度を構築する
- 17 パートナースhipで目標を達成しよう 持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

### だれでも いつでも コツコツSDGs運動

- ◎電気をこまめに消すなど、エネルギーを無駄にしない
- ◎買物はエコバッグを。マイボトルを使用。プラスチックごみを減らす
- ◎環境に配慮して生産されたマークの付いた商品を選ぶ
- ◎地産地消を意識して買物をする ◎残った食材は再利用しフードロスを減らす
- ◎家事の分担を平等に ◎子供と一緒に家庭菜園



# JA静岡市 × SDGs

## 意外と身近な世界を変える17の目標

最近よく耳にするSDGs(エス・ディー・ジー・ズ)。カラフルなロゴを見たことがある方も多いのではないのでしょうか？近年、SDGs活動は公的機関だけでなく、多くの企業や団体が策定・運用に取り組んでいます。そして今年9月、JA静岡市もSDGs宣言をしました。今回の特集では、SDGsとJAの活動についてご紹介します。

### そもそもSDGsって？

**Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)**の略称です。貧困や気候変動、経済格差といった人類・地球全体が直面する問題を解決し、**持続可能な世界を実現するために、2030年までの行動計画**として、17の目標(Goals)を国連加盟国が一致して採決しました。基本理念に地球上の「**誰一人として取り残さない**」ことを誓っています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





# 協同の精神はSDGs!?!【JA静岡市の取り組み】

JAをはじめとする協同組合の精神は、「一人は万人のために、万人は一人のために」です。「誰一人として取り残さない」というSDGsの理念に非常に似ています。さまざまな問題をみんなで協力して解決する。それが協同組合であり、SDGsなのです。



**無料職業紹介所**

人手が欲しい農家と、農家で働きたい人をマッチングし、労働力・働く機会作りに取り組んでいます。



**環境に優しい農業を**

農業用資材を適切に処理し、自然環境を汚さないために、廃棄プラスチックや塩化ビニールの回収を行っています。



**JA静岡市のSDGs宣言**

**農業生産の拡大**

当JA3か年計画では、「担い手農家の育成・確保、労働力の確保」、「農地の基盤整備」、「販売力を強化」の三つの柱を中心に、持続可能な農業の確立を進めています。

●「魅来」や「新生」では若手農家や新規就農者を支援。「アグリスクール」では、准組合員や員外からも農業従事者を育成、農業への理解を進めています。

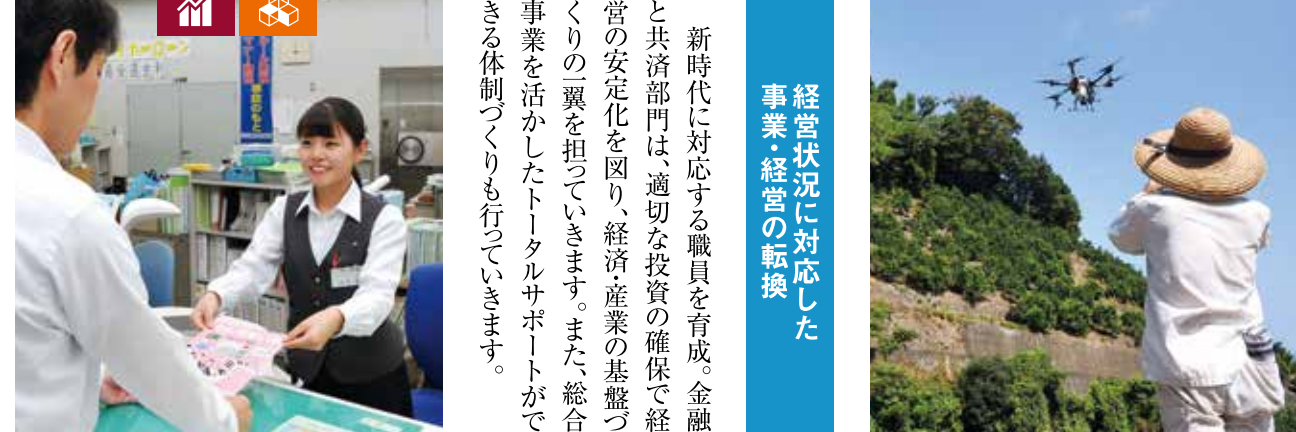
●農地の基盤整備や支援事業は、農家の技術革新・所得向上や遊休農地活用による土地の保全につながっています。

全営農経済センターで実施している「アグリスクール」



**女性部活動**

地域貢献活動はコロナ禍でも工夫しながら行われています



**経営状況に対応した事業・経営の転換**

新時代に対応する職員を育成。金融と共済部門は、適切な投資の確保で経営の安定化を図り、経済・産業の基盤づくりの「翼」を担っていきます。また、総合事業を活かしたトータルサポートができる体制づくりも行っていきます。

ドローンなどを使ったスマート農業の普及

新しいこと、大掛かりなことをすることだけがSDGsではありません。日々の行動がSDGsのどこに当てはまるのかを意識することから始めてみましょう。



城塚雅子 部長

女性部活動は地域貢献・仲間作り、社会参画など、SDGsの考えに共通する点が多くあります。今年①地域を元気にしよう②仲間を作ろう③JA運営に参画しようの3本柱で活動します。フードバンク活動や助け合いグループによる地域福祉への協力、食育活動を通じて、日常生活の中にSDGsを見つめる訓練をし、若手グループ「フレッシュミス」の部員も増やしていきたいです。

ウォークラリーで農産物のPR



職員による地域の清掃活動

地元の園児とサツマイモ作りの農業体験

**宣言以外にもSDGsに取り組んでいます**

**一支店一協同活動**

JAが地域の拠り所となるよう各支店・営農経済センターが、子供たちへの食育活動や地域の行事への参加、清掃活動などを行っています。



### 先進技術で高品質なイチゴを

イチゴ栽培の先進技術導入を目指すスマート農業推進協議会が、葵区と駿河区のイチゴの園地巡回を行いました。生産者や県、市職員などが参加。温度や湿度のデータや、病気発生予測の警告などの機能がある環境モニタリング機器の設置場所や性能を確認。生産者の黒柳明人さんは「温度や二酸化炭素量などが数値化され参考になる。活用していきたい」と話しました。

9 スマート農業推進協議会  
イチゴ園地巡回

10/12・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



4 特別支援学校  
の学び

10/13

特別支援学校の  
学習をサポート



### リモートで静岡の特産を伝える

県立静岡中央特別支援学校 中学部の生徒が、静岡の特産物を学ぶ授業で成果発表を行いました。各学年1人ずつイチゴ、「スルガエレガント」、ワサビについて図や写真などを使って発表。営農課の杉山職員がリモートでアドバイスをしました。「細かいところまで調べ、発表態度もとても落ち着いていた」と感心。引き続き、課題について情報交換する予定です。

10/1

「ほんやまじねんじょ」  
初出荷



### まっすぐ育った、山の恵み

ほんやま自然薯部会が、東部営農経済センターで、「ほんやまじねんじょ」の目揃え会と初出荷を行い、初日は約2,000本を出荷しました。望月光寿部会長は「長雨と猛暑で灌水のタイミングが難しかったが、例年以上に味や香りのいい物ができている。多くの人に味わってもらいたい」と話しました。じまん市・じまん館、主要スーパーなどで販売しています。

### 熟成本山茶を 久能山東照宮に奉納

駿府本山お茶まつり委員会が、徳川家康公の故事にちなんで茶を久能山東照宮に奉納する「口切りの儀」を行いました。5月に本山茶を茶つぼに詰め、井川大日峠で熟成・保管。「蔵出しの儀」を経て東照宮に運び、茶師を務めた本山茶研究会の鈴木清貴さんが封を切り、茶の発展や新型コロナウイルス感染症の終息を願い、茶葉で「祈」の文字を書いて神前に奉納しました。

10/18

口切りの儀



### 糸引く粘りとシャキッとした食感

あさはた蓮根委員会が、東部営農経済センターで特産の「あさはた蓮根」の目揃え会と初出荷を行いました。生産者9人が参加し、出荷規格や調整方法などを確認。村上四郎委員長は「今年は強風被害を受けることがなかったため、例年以上の収穫が期待できる。おいしいレンコンを届けたい」と話しました。あさはたじまん市、じまん館などで販売しています。

10/2

「あさはた蓮根」初出荷



9 静岡市へ  
政策要請

10/20

静岡市へ政策要請



### 農業振興のために

当JAとJAしみずが静岡市役所で、田辺信宏市長に「令和3年度静岡市行政に対する要請書」を提出しました。新型コロナウイルス感染症の影響を受けた農作物や農業経営に対する支援策や、新規就農者への初期投資に対する助成、茶生産体制への転換に向けた支援など16項目を要請。田辺市長は「各部署の連携を良くし、しっかり支えていきたい」と答えました。

10/7

オリーブ収穫・初しほり



### 香り高いオリーブオイルを

駿府オリーブ研究会が、オリーブの初収穫を行いました。今年度は酸化を防ぎ、より香り高いオイルにするため、収穫した実を12時間以内に搾油機に投入。漆畑光則会長は「木も成長し、台風被害もなく順調に実っている。質の高いオリーブオイルを作っていきたい」と話しました。エキストラバージンオイル「駿」の商品名でじまん市・じまん館で販売しています。



# 宮農スタディレポート



静岡大学よさこいサークル「お茶ノ子祭々」のメンバーと細川大介さん

ケーススタディ 37

「よさこい」動画で茶の魅力を発信!

プロモーションビデオ撮影

新型コロナウイルスの感染拡大による相次ぐイベントの中止で、演技を披露する場を失った静岡大学公認サークル「お茶ノ子祭々」が、「茶どころ静岡」を盛り上げるプロモーションビデオを作成しました。「踊りを通して、静岡に元気を届けたい」をコンセプトに、静岡県内の茶畑やお店をロケ地に選び、ダイナミックな踊りとともに茶農家の声なども紹介しています。

● オリジナル曲「茶幸歌」

「摘まにや日本の茶にならぬ」。お茶をテーマに作成した「茶幸歌」は、「茶摘」の歌詞を曲の中に取り入れ、演舞中に茶を飲むしぐさを盛り込んでいます。「茶畑をロケ地に撮影したい」と県青壮年連盟に話を持ちかけたところ、副委員長である細川大介さんが承諾。葵区松野の茶畑を提供し、茶農家として動画内でも「今年には県青壮年連盟設立から70周年の節目の年。若い人たちが頑張る姿は地域に元気を与えてくれる。お茶のPRにも



● 総勢40人！大迫力の演技  
撮影では、部長の中村航己さんを筆頭に、約40人のメンバーが力強い演技を披露。茶娘姿やメンバーがデザインした衣装を身にまとい、ドローンで上方から全体の様子を撮ったり、パートごとにスマートフォンなどで細かな動きを録画しました。  
振り付け担当の籠谷遙さんは「コロナの影響を受け、元気を失った静岡を盛り上げたい。動画を見た人が少しでも明るい気持ちになって、お茶の魅力も知ってもらえれば嬉しい」と笑顔。完成した動画は「お茶ノ子祭々」のYouTubeにアップロードされています。当JAのYouTubeでも配信する予定です。



# 青壮年部・女性部・シズ\*カレ アクティブレポート



10/10

## おはぎ作りに挑戦

ソレイユくらぶ



親子で地産地消や伝統を学ぶソレイユくらぶ第2回が開かれました。14組29人の親子が参加して「おはぎ作りと特産の“本山茶”をおいしく淹れる」に挑戦。おはぎとぼたもちの呼び方の違いや、本山茶の特徴、お茶の道具についても学び、できたてのおはぎと、急須でじっくり淹れたお茶の香りと味を堪能しました。

10/13

## 女性部 リーダー研修会

女性部

女性部正・副支部長、JA役職員ら32人が参加して、リーダー研修会を開きました。「女性部活動でSDGsへ」をテーマに、SDGsの考え方や取り組みについて学びました。城塚雅子部長は「女性部活動の多くはSDGsにつながっている。日常の中にSDGsを見つけ、地域貢献していきたい」と話しました。



10/19

## ビール完成を報告

青壮年部



青壮年部が生産するホップを使用した「オクシズ麦酒(ビール)」の完成を、近藤祐市部長と志村吉紀副部長が大原組合長に報告しました。今年度は5kgを収穫し、472ℓを醸造。近藤部長は「病害もあり管理作業が大変だったが、いい味に仕上がった。発展できる事業なので、盛り上げていきたい」と話しました。

今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2020年度〈第1回〉

### ～ 開講式・和紙のハーバリウム作り ～

2020年度のシズ・カレが開講し、新たに7期生11人が入学しました。開講式では藤巻常務が「季節ごとのカリキュラムを楽しみながら、JA事業や農業について理解を深めてください」とあいさつ。参加した6・7期生17人は自己紹介の後、カボチャやコウモリの形に切った和紙をピンに配置し、ハロウィン風のハーバリウムを完成させました。(10月8日)







クリスマスローズ

花卉センター  
岩崎朔也

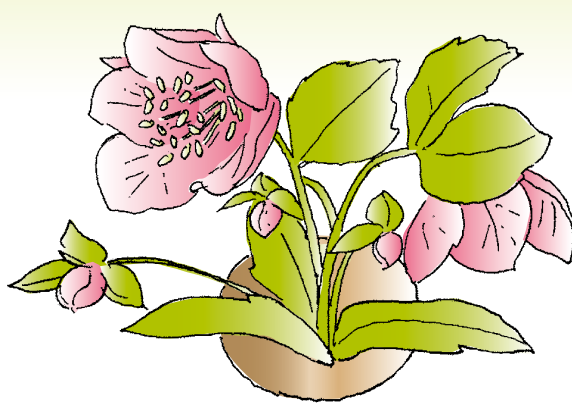


栽培のポイント

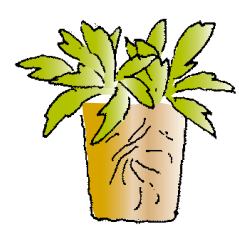
クリスマスローズは、春の成長期に株を作り、夏の休眠状態の時には遮光などで保護してあげます。再び生育が盛んになる秋には肥料をしっかり与え、開花の準備をしましょう。

1 鉢選び

間延びせず、よくしまった株を求める  
葉の色つやのよいものにする

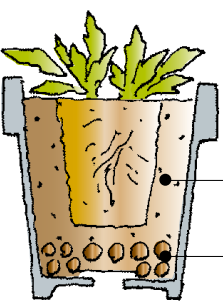


2 植え替え ●冬から春



鉢が根でいっぱいになったら植え替える

ひと回り大きな鉢



- 混ぜたもの
- 赤玉土(小)／3割
  - 培養土／7割
  - 緩効性化成肥料3g/ℓ

鉢底石を敷く

★病害虫の防除

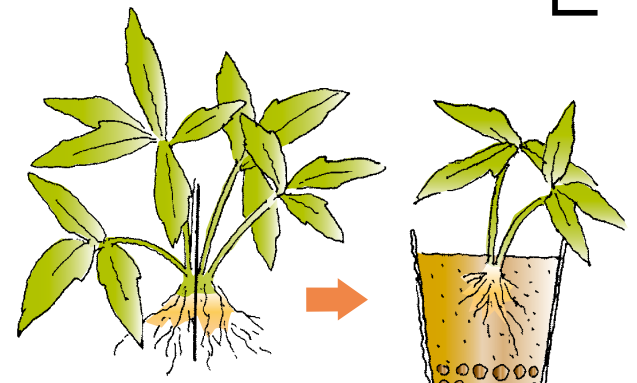
生育が盛んな秋から春は、アブラムシが発生しやすいので早めに防除します。水はけが悪いと根腐病や灰色カビ病などが発生しやすいので薬剤散布や、鉢植えなら風通しのよい場所へ移動しましょう。

3 日よけ

連日25℃を超える日が続くようになったら、よしずなどで遮光する



4 株分け ●秋ごろ



花付きを良くするため、2〜3芽ずつに手で分けて植え替える  
培養土は植え替えと同じ

ヨーロッパ生まれの「冬の貴婦人」



クリスマスローズは、クレマチスやアネモネなどと同じキンポウゲ科の植物。ヨーロッパ生まれで「冬の貴婦人」という愛称で呼ばれるように、クリスマスくらいから冬の間花を咲かせる人気の花です。二重や八重咲き、花色も豊富なので、店先で選ぶ楽しさもありません。

クリスマスローズは、耐寒性があるので特別な冬越しの必要はありませんが、夏の高温多湿が苦手です。

鉢植えの場合は10月から4月ころまでは日当たりの良い場所で、5月から9月頃までは明るい半日陰で管理します。庭植えの場合は、水はけのよい落葉果樹などの木陰など、明るい半日陰で育てるのが最適です。

鉢植えを購入した場合、園芸店などの屋内で売られていたものは、いきなり戸外に置くと寒さで株が傷むことがあるので、1週間ほど夜間は室内に移動させるなど、寒さに慣らすとよいでしょう。

水やりは、庭植えの場合は極端に乾燥しない限り必要ありません。鉢植えの場合は10月から5月ころまでは、鉢の表面が乾いたらたっぷりと与え、冬は日中から夕方の方の凍結しない時間に行いましょう。6月から9月までは休眠状態になるので、やや乾かし気味にします。

★夏の管理  
6月から8月は、夏に弱いクリスマスローズは半休眠状態になります。鉢植えの場合は、よしずや遮光ネットなどで暑さをやわらげてあげましょう。肥料も不要で、葉を切るなども最小限にしておきましょう。

★秋の管理  
9月から11月は、開花に向けて準備の期間。株分けもこの時期に行い、2〜3芽つくりに分けます。追肥をしっかり行い、11月から12月に新芽が出てきたら、古い葉を株元から切り取りましょう。



★冬から春の管理  
花は長期間咲きますが、翌年に花を咲かせるためには桜が咲き終わるころ、花茎や花がらを切り取ることをおすすめします。花付きの株を購入した場合は、植え替えをします。根を傷つけないように周囲1cm程度ほぐし、1〜2回り大きな鉢に植え替えましょう。夏までにしっかりとした株にするために肥料もしっかり与えます。

クリスマスローズの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
開花				●								
植え替え									●	●		
株分け									●	●		

有効な農薬

- 害虫 アブラムシ  
◎オルトラン水和剤
- 病気 根腐病・灰色カビ病  
◎フルピカフロアブル



大谷地区と焼津でレタスや枝豆、ブロッコリーなどの野菜を栽培しています。

スーパーで野菜の販売を約10年経験した後、(株)鈴生で農産物の生産をするように。独立して就農し、4年半が経ちました。農業に従事するようになって、大変な姿勢での収穫や炎天下での重労働、台風など災害によって収穫がなくなってしまうリスクなど難しさを知りました。しかし、外に出て太陽を浴びながら働く気持ちよさ、新鮮でおいしい野菜を収穫する喜びも、自然相手の仕事だからこそです。また、販売をしてきた経験は野菜の詰め方や、相場を考えて何を生産するかを決めるなどに活かしていると思います。

経営で大事にしている点は、安定供給と安全安心な野菜作り、働く人の幸せです。枝豆は、3haで約18tを収穫、レタスは2.4haで15万株以上を栽培。数品種を時期をずらして種まき・定植していくことで、大規模な栽培が可能になっています。まとまった量を安定して供給することは、出荷先にも消費者の方にも重要なことだと考えています。さらに、農業や化学肥料を減らした特別栽培を徹底。除草剤も使わないので畑の管理は大変ですが、安全安心な野菜作りを心がけています。

現在は従業員1人とパートさんをレタス栽培に6人、枝豆は13人ほどで作業していますが今後は法人化することも考えています。待遇面や作業の省力化など環境を整え、共に農業で働く人の幸せも育てていきたいです。

生産者にも、販売してくれる方にも、食べてくれるお客様にも、“いい農業・いい農産物”ができるようこれからもチャレンジしていきます。

駿河区向敷地

吉川 孝さん (43)

◎今月はレタス・枝豆の大規模栽培に挑戦する



作る人にも  
買う人にも  
いい農業を



TRY ん・PRESENT

「野菜の詰め合わせ」を抽選で3名様にプレゼント♪

「12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12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12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。



農作業の省力化も進めています



収穫シーズンを迎えるブロッコリー



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## 飲酒と健康

Q 年末年始をむかえ、健康を守りながら飲酒を楽しむために心がけたいことは?

A

飲酒は適量であれば、血行を良くし身体を温め疲労の回復にも効果があり、緊張がほぐれコミュニケーションが円滑になったり、精神的なストレスが緩和されるなどの効果があります。ただし、適量を超えて飲み過ぎることが続くとさまざまな病気のリスクが高まることがわかっています。肝機能障害、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、膵炎、肥満、肝がん、食道がんなどです。



### 1 適量を守りましょう

適度な飲酒量は日本人の通常アルコール代謝機能からすると、純アルコール量で1日約20g程度といわれています。体内でアルコール処理をする主な臓器は肝臓ですが、適量を超えると肝臓がアルコールを分解しきれなくなります。1日の飲酒の目安は下記のとおりです。

#### ●1日の飲酒の目安量：種類別の適量



参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

### 2 週に2日は休肝日をつくりましょう

肝臓がアルコールを処理するスピードには個人差がありますが、平均すると1合あたり約3時間といわれています。例えば、3合飲酒するとそのアルコール処理には約9時間を要し、翌朝まで処理が残ります。就寝中まで肝臓は休みなく働くことになります。肝臓に負担がかかってしまうのです。

### 3 飲酒後に運動・入浴はやめましょう

飲酒後に運動や入浴をすると不整脈や血圧の変動を起すことがあります。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させ、予期せぬ事故のリスクが高まります。

### 4 食事と一緒にゆっくりとり、濃いお酒は薄めて飲みましょう

空腹時に飲んだり一気に飲むとアルコール血中濃度が急速に上がり、悪酔いや場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。あなたの身体を守るためにも、濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

### 5 薬を飲んでいる時はやめましょう

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりするので薬の服用中の飲酒はやめましょう。

### 6 妊娠中、授乳中は飲まないようにしましょう

妊娠中の飲酒は、胎児の発達を阻害し胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。

### 7 年に1回は健康診断を受けましょう

定期的に肝機能検査などを受けて飲み過ぎていないかチェックしましょう。

◎正しく飲んで、心身ともに楽しいお酒を  
いただきましょう。



JA静岡厚生連静岡厚生病院  
健康管理課 保健師  
鶴岡千恵子

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



### お話し好きなシェフと、トークも弾む♪

今回は、昨年9月にオープンしたばかりのケーキ屋「エヌトーク」さんをご紹介します。

お店の入り口には、大人用の扉の横に子供がくぐれるサイズの小さな扉がついていて、遊び心満載!「ファミリーで気軽に来てもらえるように」をコンセプトに、店内は空に見立てた天井や、雲をイメージした焼き菓子棚、カラフルなタイルの床など、ワクワクする空間が広がっています。

お店のおすすめは、彩り鮮やかな「イチゴとピスタチオのエクレア」。香り高いピスタチオのクリームと、酸味の効いたイチゴとの相性が抜群です! また、ゴマがトッピングされた「自家製シュークリーム」も大人気。小麦粉を多めにブレンドした固めの皮に、柑橘系のリキュールを混ぜたカスタードクリームがたっぷり入っていて、思わずもう1つ……と手が伸びてしまいます。12月には、地元のイチゴや柑橘を使ったタルトや、華やかなクリスマスケーキが並びます。取り置きや予約もやっているそうですよ♪

「ショーケースのプライスカードには、あえてケーキの説明を書かない」と、シェフの長島さん。その理由は、お客さまと楽しくトークをして、次もまた来たいようなお店にしたいからとのこと。ぜひ、お話し好きなシェフに会いに、足を運んでみてはいかがでしょうか♪



◎イチゴとピスタチオのエクレア



◎ゴマが香る自家製シュークリーム



◎イチゴのクリスマスケーキ

●リポーター  
千代田支店  
大村沙矢加

## Patisserie N Talk



### お店info

- 静岡市葵区千代田 7-8-22
- TEL/054-687-9956
- 営業時間/10:30~19:00 (売切れ次第終了)
- 定休日/水曜日・不定期で木曜日
- 駐車場/有





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?!

葵区谷津  
望月広輝さん

野菜



趣味はボウリングとバレーです。今はコロナで全然できませんが、みんなと集まって遊べる日を楽しみにしています。

LINK to 葵区水見色 大倉正子さん を紹介します。  
「仕事頑張ってください」

駿河区高松  
天野八重子さん

野菜



今年の夏は猛暑とコロナ感染防止で大変でしたが、畑の緑や店頭のお客さまの笑顔に癒されました。これからは秋冬野菜作りに頑張ります。

LINK to 駿河区高松 石川倫子さん を紹介します。  
「来年は楽しい企画をしたいね!」

葵区日向  
佐藤年重さん

茶・原木シイタケ



小規模ですがお茶と原木シイタケ、自家用の野菜やそばを栽培しています。今年はコロナ禍で夏に会えなかった孫たちと一緒に手打ちそばが食べられたらいいなと思っています。

LINK to 葵区相俣 嶋尻ひろ子さん を紹介します。  
「夏ミカン楽しみにしてます」

葵区長妻田  
白鳥勝之さん

茶



玉川で茶の生産をしています。「お茶の価値」とは何だろう?誰が喜んでくれるのか?なぜ嬉しい気持ちになるのだろうか?では、どうやって届けようか。そんなことを日々考えながら、今日も畑に出ています。

LINK to 葵区牛妻 繁田琢也さん を紹介します。  
「助け合って前に進みましょう」

准組合員家族が収穫体験



10/24



もっと農業やJAのことを知ってもらおうと企画した「ジャンボラッカセイの収穫体験」に、准組合員家族14組50人が参加しました。JA職員がラッカセイは土の中で生長することなどを説明した後、さっそく株を掘ると参加した子供たちは「いっしょにいっしょ」と大喜び。袋にたくさん詰めて持ち帰りました。



◎浜松市から感謝状

10/20 当JAが、長年におたつて新鮮で良質な青果物を出荷したとして、浜松市から感謝状を贈呈されました。藤巻常務は「葉ショウガや「スルガエレガント」など、今後も市場と情報交換しながら出荷量を増やし、組合員の所得向上に貢献したい」と話しました。



◎カーブミラー贈呈式

10/16 当JAとJAしみずが静岡市役所を訪れ、カーブミラー8基ずつを寄贈しました。この活動は2003年の静岡・清水の合併を機に始まり、18年間で合計352基を寄贈。田辺信宏市長は「自治体などから設置要請の声が多い。活用させていただきます」と話しました。



Thank you!

OASIS 読者め〜る



- ブドウ作りに真摯に向き合っている若手の大塚さんの熱い思いが伝わってきました。大変でしょうが、これからもおいしいブドウ作り頑張ってください。 <駿河区/女性/60歳>
- 農家の方のご苦労がよくわかり感謝しております。静岡市内にブドウ園があるなんて素晴らしいことですね。よく努力されていて山梨には負けないブドウですね。 <駿河区/女性/75歳>
- ブドウ栽培に挑戦する大塚剛英さんの頑張る姿、いいなと思います。 <葵区/女性/47歳>
- ごちそうカントリー見ました。ぶどうの袋がけ、丁寧に大変ですね。手間ひまかけているから、おいしいブドウができるんですね。 <葵区/女性/65歳>
- RE: TRYザ農業やごちそうカントリーに出演してくださった大塚さんへのお便りがたくさん届きました。おいしい農畜産物が食卓に並ぶまでになんて努力や苦労が多いことか!感謝して食べたいですね。



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。







各地で収穫体験

◎サツマイモ収穫体験

10/7(水)【南部営農経済センター】 17(土)【しづはた支店・営農経済センター】



モコ末広保育園の年長児15人が、大谷女性部員や職員に手伝ってもらい6月に植えたサツマイモを収穫しました。「大きいイモが出てきた」と夢中で掘り上げ、焼き芋も味わいました。しづはた地区でも7組19人が参加し、両手で持ちきれないほどの収穫に歓声があがりました。



◎抜穂祭 【中薬支店・薬科営農経済センター】



10/5(月)

中薬科こども園の園児12人が、護国神社の神饌田で抜穂祭を行いました。中薬支店、薬科営農経済センターの職員が協力。稲は6月のお田植えで植えた「イセヒカリ」で、園児は「自分で植えた稲を刈ることができて楽しかった」と笑顔で話しました。

◎稲刈り体験 【松野支店】



10/22(木)

松野小学校で、稲の脱穀が行われました。稲は校内の田んぼで児童が苗作りから収穫まですべて管理をしたもの。脱穀機から出てくる玄米をすくって満足そうでした。おにぎりにして全学年に振る舞うそうです！

◎竹チップ作り 【丸子支店】



10/24(土)

丸子まちづくり協議会環境部会に丸子支店が協力し、放任竹林から切り出した竹を粉砕機で竹チップにしました。13人が参加し、約50本の竹から500kgを製造。竹チップは家庭生ごみと混ぜて堆肥にし、家庭菜園などに活用されます。

◎グランドゴルフ大会 【しづはたブロック】



10/24(土)

梅ヶ島小中学校運動場で、26人が参加してグランドゴルフ大会が開かれました。今年も職員も一緒にプレイ。7組に分かれて8コースを2周して競いました。優勝は望月義さん(入島)と望月うめ子さん(入島)。秋晴れの下、親睦も深まりました。

地域に貢献

理事会からのお知らせ



「ふれあい座談会」について

JA静岡市では「3か年計画～新時代への挑戦～」を策定し、事業に取り組んでおります。さて、今年度の「ふれあい座談会」は、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ、短時間で充実した会にするため、事前アンケートにお答えいただき、その結果を中心として開催することといたしました。ご理解いただきますとともに皆さまのご意見、ご要望をお聞かせください。

やすらぎセンターからのお知らせ

「人形供養祭」を開催します

開催日時 令和2年12月13日(日)  
受付時間/8:30~11:00 仏事式/11:30~正午(予定)

会場 JAやすらぎホール せんだい  
静岡市葵区千代2丁目20-3

- ・受付は、可燃素材の人形のみとなります。
- ・人形ケースや金属、ガラス等の不燃物は受付できません。
- ・供養料として、45ℓの市ゴミ袋1つにつき500円がかかります。

お問合せ (株)JA静岡市やすらぎセンター TEL.054-248-6200  
静岡市葵区岳美15-65 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止する場合がありますので、事前にご確認ください。



JA静岡市公式SNSをフォローしよう!

NEW  
JA静岡市公式アカウント  
10/1スタート! 「JA静岡市」で検索!

Twitter  
YouTube  
Instagram

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





駿河区広野 父 杉浦史教さん 母 玲さん

あまね かえ  
杉浦 弥くん(9か月) 禾恵ちゃん(2歳)



♪ 毎日仲良く遊んでいます♡

♪ バイクと車が大好きです!  
毎日元気に歩き回っています☆



ひじり  
中村 聖くん(1歳)

駿河区聖一色 祖母 鈴木すみゑさん

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

最近、よく耳にするSDGs(エス・ディー・ジー・ズ)。国連加盟国が、貧困や経済格差などの問題を解決し「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。今年9月には当JAも宣言しました。SDGsの目標は全部でいくつあるでしょうか?【ヒント:4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12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

10月号オアシスクイズの答え▶(ト)(マ)(ト)

生活に役立つ情報

▼ 自筆証書遺言保管制度が始まりました



遺言は、民法で決められた方式にしたがって作成しないと有効になりません。遺言の方式で主に利用されているのは、自筆証書遺言(遺言者が遺言書を自筆して作成する遺言)と公正証書遺言(2名の証人の立会のもと公証人に遺言公正証書を作成してもらう遺言)です。このうち、自筆証書については、今年の7月10日から、法務局が遺言書を保管する「自筆証書遺言保管制度」の運用が始まりました。(なお、遺言公正証書については以前から原本を公証人役場が保管する制度になっています。)



自筆証書遺言は、自筆で遺言書を作成することができ、(本文は自筆、財産目録については自筆でもワープロ等で作成して各頁に署名押印してもよい)、費用がかからず簡単に作成できるところにメリットがあります。しかし、亡くなった後に遺族が発見できない、遺言の内容に不服がある者が改ざんしてしまうなどのデメリットが指摘されています。「自筆証書遺言保管制度」は、自筆証書遺言のメリットを活かしつつ、これらのデメリットを解消することを目的としています。

遺言書を保管する機関は、本籍地、住民票の住所、または所有する不動産所在地を管轄する法務局です。そこに遺言者本人が出向いて申請をし、法務局が審査を行ったうえで受理します。保管開始後でも、遺言書の内容確認や変更、返却を申し出ることも可能です。相続人は、遺言者が亡くなった後、法務局に自筆証書遺言の保管の有無の確認、遺言書の閲覧、遺言書情報証明書等の交付等を受けることができるようになります。(家庭裁判所の検認は不要です。)なお、相続人等関係者の一人が遺言書の閲覧等をしたときは、法務局から他の関係相続人等に通知がなされます。また、遺言者が生前に関係相続人のうち1名を指定

しておけば、法務局が遺言者の死亡の事実を確認できた際に、指定された者に遺言を保管していることを通知することができます。このように「自筆証書遺言保管制度」は自筆証書遺言の弱点の一部を補うものです。しかし、法務局が遺言書の有効性を保証する制度ではありませんので、自筆証書遺言の有効性がよく争われる、偽造や遺言能力等を理由とした紛争を必ずしも予防できるものではありません。



また、法務局は遺言書の形式はチェックしても内容についてチェックやアドバイスはしません。したがって、遺言を作成するに当たっては、弁護士などの専門家に、自筆証書と公正証書のどちらが適切か、自分の意思を実現するにはどのような条項がよいかなど、一度相談することを強くお勧めします。また、遺産の規模が大きいときは、税理士に税務の相談をすることもご検討ください。



まどか法律事務所  
弁護士  
山本正幸