

オアシス

JA 静岡市
O A S I S

特集

菌活 ととの で整える! 体の中からキレイで健康に



日本の「味」を作っています

2021

3

Vol.242

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

オアシス

2021

3

Vol.242

●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。

★ 栄養たっぷり♪

◎ 春キャベツの肉巻き & 和風サラダ



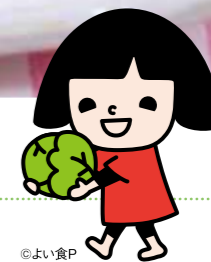
同様の作品を募集しています

材料(4人分)

- 春キャベツ … 500g(約1/2個)
- ◎ 肉巻き ・豚もも薄切り肉 … 200g
- 【A】 しょうゆ、みりん、砂糖 … 各大さじ1
- ◎ サラダ ・かつお節 … 1袋(4g)
- マヨネーズ、すりごま … 各大さじ1
- 【B】 しょうゆ、砂糖、酢 … 各小さじ1

つくりかた

- ① キャベツは粗目の千切りにし、塩小さじ1/2(分量外)で揉み、5分程おいてから水気を絞る。
- ② ①の1/3を肉巻き、2/3をサラダ用に分ける。
A・Bの調味料はそれぞれ混ぜておく。
- ③ 豚肉に1枚ずつキャベツを巻く。肉の手前にキャベツをのせ、きつめに巻いていく。
- ④ フライパンに油少々をひいて、中火で肉巻きを焼く。最後にAの調味料を加え、照りが出るくらいまでからめる。
- ⑤ サラダはキャベツに混ぜておいたBを加え、和えるだけ。



©よい食P

甘くてみずみずしい 春キャベツ



3~5月が旬の春キャベツは柔らかく、みずみずしくて甘みが強いのが特長。サラダや浅漬け、蒸したり炒めたりさまざまな食べ方で楽しめます。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンU別名「キャベジン」は、胃の粘膜の新陳代謝を活性化し、胃腸壁の修復や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。

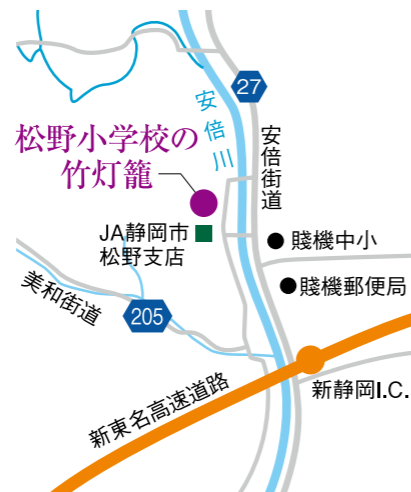
おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



松野小学校の竹灯籠&イルミネーション

JA松野支店から松野小学校へ向かう坂道に夕暮れ時になると、子供たちが作った竹灯籠に明かりが灯ります。地域の安全と振興にと学校とPTAが協力し、今年からイルミネーションも設置しています。

©2020年11月19日に点灯式が行われ、2021年3月中点灯しています。点灯時間／17:00～22:00



◎長田みそ加工グループの皆さん
長田支店の隣の加工所で、16人の女性部員が年間約9tのみそを作っています。表紙は代表の鷺巣美保子さん。大きな釜で大豆をじっくりと柔らかくなるまで煮ます。じまん市の他、学校給食や市内のスーパーにも出荷する人気のみそです。

◀ 今月の表紙

菌活 ととの **で整える!**
体の中からキレイで健康に

OASIS TOPICS

- タケノコ初出荷 • ハウスせとか目揃え会 • 耕種セミナー
- 東部ブロック アグリセミナー • JA静岡市いちご祭り
- 食農・次世代企画ドライブラリー • 静岡農業高校へ茶寄贈

青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- 茶互評会 • 視察研修
- 女性部カルチャー【書道教室／歴史講座】

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～シャンツアイ～

TRYぎ・農業

静岡県生シイタケ品評会
ハウス栽培の部1等 / 葵区北沼上 細澤重喜さん

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 **いつも元気! Q&A**
「人生会議」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 「春キャベツ」

特集

菌食材の王様

きのこ
(菌類)



ずばり「菌」と書いて「きのこ」と読み、まるごと菌を食べることができる菌食材の王様です。

きのこは低カロリーなうえに、食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養が豊富です。食物繊維は腸内の乳酸菌などの善玉菌のエサになることで、腸内環境を改善。また、腸の運動を促進することで便秘を解消、食事で得られた栄養素をしっかり吸収することができるようになります。

シイタケ生産者 細澤重喜さん



シイタケを原木で栽培しています。

原木栽培は菌を原木に打ち込むことから始まり、木全体に菌を行き渡らせるための湿度や温度など管理が重要です。生き物ですから、やはり鮮度が大事。買ったから早めに調理して、料理が温かいうちに食べてください。香りが全然違いますよ!



菌活
で整える!

ととの



簡単! きのこ+チーズの菌活焼き!



広報課がいろいろな調味料で試した結果、わさび味噌が一番人気でした!

材料

- シイタケ、バター、チーズ、パセリ…適量
- 【調味料】しょうゆ、ケチャップ、わさび味噌など…適量

つくりかた

1. シイタケの軸を取り除く。
2. シイタケにしょうゆやわさび味噌など好みのものを塗り、チーズをのせる。
3. オーブントースターでシイタケに火が通るまで5分ほど焼く。
4. パセリをふれば完成。

体の中からキレイで健康に

みなさんは「菌活」という言葉を聞いたことがありますか?

近年、「朝活」「就活」など「〇活」というキーワードがよく話題になりますが、

「菌活」とは体に良い菌を積極的に取り入れる生活習慣のことです。

きのこや発酵食品を食べることにより、整腸作用や免疫力向上などが期待できるといわれています。

菌のパワーで、体の中から健康を目指しましょう!

発酵大国 日本!

発酵食品

発酵食品とは、食物中の成分が微生物の働きによって人間にとって良い成分に変化した食品のことです。日本はみそや酢、甘酒、納豆、ぬか漬けなど伝統的な発酵食品が身近にある恵まれた環境なのです。

菌のパワーをお借りします!【代表的な菌と期待できる効果】

みそ(麹菌)

うま味成分アップ・消化吸収補助



納豆(納豆菌)

骨の強化・免疫力向上



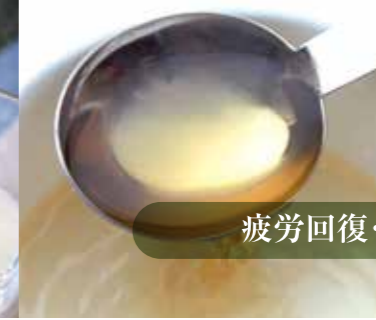
ぬか漬け・ヨーグルト
など(乳酸菌)

整腸作用・抗アレルギー作用



酢(酢酸菌)

疲労回復・内臓脂肪の減少



腸内環境を整えるためには JA静岡厚生連静岡厚生病院 栄養科 科長 奈良和幸さん



腸内環境を整える方法で重要なポイントは、腸内で乳酸菌のような善玉菌の割合を多く保つことです。腸の状態が良いと悪玉菌が棲みづらくなり、反対に善玉菌が快適に働けるようになります。ここで、一緒に食べると効果が期待できる代表的な食品を紹介します。

★納豆とキムチ

納豆菌とキムチの乳酸菌は、腸内環境を整える最強の組み合わせともいわれています。納豆菌の代謝物が乳酸菌のエサとなり、腸内の乳酸菌が増えるため、腸内菌のバランスを整えることができます。また、菌類は加熱に弱いので、どちらも生で食べることが大切です。

★ヨーグルトと甘酒／ヨーグルトとフルーツ(キウイフルーツ、グレープフルーツ、オレンジなど)

糖甘酒にはオリゴ糖が、フルーツには食物繊維が多く含まれており、乳酸菌のエサになります。ヨーグルトには乳酸菌が含まれているため、一緒に摂ることで、腸内環境が良くなるといわれています。甘酒とヨーグルトは、1:1で混ぜるだけです。

★酢と貝類(あさり、カキ、しじみなど)

酢の酢酸は、体内に入るとクエン酸に変化し、疲労回復効果や血液の酸性化を防いだりする作用が期待できます。さらに、貝類や海藻類に含まれるミネラル類の吸収をスムーズにしてくれるといわれているので、一緒に摂ることをおすすめします。

食事でとった菌は便となり体外に出てしまうので、毎日継続して食べることが重要です。

バランスのいい食事を心がけ、楽しくおいしい「菌活」を始めよう!



自家製でおいしい!手前みそ作り!

おいしい
菌活
レシピ

材料

- 大豆…500g／米麹…500g
- 塩…200g／重し用塩…150g
- 【できあがり約2kg分】



つくりかた

1 水に漬ける

水洗いした大豆を大きめのボールに。たっぷり水を注ぎ、ひと晩漬けて水を吸わせる。



2 茹でる

大きな鍋に入れ、フツフツする程度の火加減で、やわらかくなるまで1時間半～2時間(圧力鍋を使用すれば約10分)ほど茹でる。指で簡単につぶれるくらいが目安。



3 つぶす

大豆がなめらかになるまで、フードプロセッサーでつぶす。すり鉢や、マッシャー、袋に入れ棒で叩いても。つぶしたら人肌程度になるまで冷ます。粗めにつぶせば、大豆の食感があるみそ汁に。



4 混ぜる

ほぐした麹と塩を混ぜる。つぶした大豆と麹・塩をしっかり混ぜ、ボール状に丸める。混ぜが悪い時は大豆の茹で汁を加える。



5 容器に入れる

容器をアルコールなどで消毒。空気が入らないように、詰めていく。一段入れたら、手でギュウギュウと押さえ平らにならす。



6 ねかせる

表面に塩をまんべんなく振る。容器の内側をアルコールなどで拭き、汚れを取る。みそに空気が触れないよう、ぴったりとラップをし、ビニール袋にいた塩を重しにしてフタをする。風通しのいい冷暗所で6か月～1年ほど保存。※カビが生えたら取り除き、拭いてラップをする。容器の内側をアルコールなどで消毒してください。



◎今回は「大豆:麹=1:1」、塩は「大豆+麹」の20%の配合でしたが、好みに合わせて分量や豆の種類などを変えて、味の違いを楽しんでみてください。



みそ作りの様子は「JA静岡市公式YouTube」に掲載しています。右のQRコードからぜひご覧ください♪



耕運機やトラクターの運転体験

東部管営農経済センターでは2年制のアグリスクールを開校し、18人が座学や栽培・収穫などを体験しています。この日は、農業機械の運転体験の始動・耕運操作などを体験しました。その後ハウス施設・直売所の見学を行い、生産者からハウスの効率的な使い方などを聞き、「農業を具体的に感じることができた」と好評でした。

8 東部管営農経済センター

東部ブロック
アグリセミナー

1/16



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



17 静岡県いちご祭り

1/22



J A 静岡市いちご祭り

じまんのイチゴができました♪

専委員会がイチゴの振興と栽培技術向上を目的に果実品評会、即売会、支援学校への寄贈を行ういちご祭りを開催しました。「紅ほっぺ」64点、「さらび香」14点が出品され、形状や色を審査。優等1席に山本芳明さん(薬科)が輝きました。審査後のイチゴは委員長らが南部特別支援学校を訪れ、100パックを贈呈した他、南部・北部・長田じまん市で販売しました。

9 タケノコ初出荷

12/25



タケノコ初出荷

竹チップ栽培で12月にタケノコを収穫!

タケノコ部会の前島博さんが、葵区飯間の竹チップを利用した竹林で生産するタケノコの初出荷を行いました。10月に薬科管営農経済センターと協力して、間伐した竹をチップに粉砕。堆肥を混合して地表に敷き詰め、発酵熱と太陽熱で早期に芽を吹かせました。前島さんは「竹チップ栽培は放置竹林の解消にもなるので、多くの人に興味をもってもらいたい」と話しました。

11 食農・次世代企画

1/23・24



食農・次世代企画
ドライブラリー

マイカーで静岡の食を満喫

南部ブロックが、コロナ禍で農業祭中止の代替えとして「マイカーで巡る静岡地元旅」を開催しました。こども共済加入の35世帯126人が参加。受付後、家族ごと南部じまん市での買い物、久能の海清農園でいちご狩りを楽しみました。日本平では職員がお茶を振る舞い、抽選会や朝市グループの新鮮な野菜をお土産に静岡の食を巡る旅を満喫しました。

柑橘の大トロ!

ハウスせとか部会が、本格出荷を迎える「せとか」の目揃え会を開きました。出荷規格や出荷日程を確認。鈴木金雄部会長は「今年は天候も良く、糖度の高いものができた。年々、栽培方法が確立してきているので、生産を盛り上げたい」と話しました。「柑橘の大トロ」とまで呼ばれる「せとか」は甘みが濃厚で多汁。2月末までに、県内や東京の市場に出荷します。

9 ハウスせとか目揃え会

1/5



ハウスせとか目揃え会

3 静岡農業高校へ茶寄贈

1/25



静岡農業高校へ茶寄贈

お茶を飲んで免疫力アップを

当JAでは、新型コロナウイルス感染症拡大で、売上減少などに苦慮する茶生産者の支援にと、国の交付金を活用して緑茶の普及に取り組んでいます。若い世代にも茶に親しんでもらおうと、飲み方や効能などを掲載した「飲まなく茶 静岡TEA」リーフレットも制作。この日は静岡農業高校を訪れ、松下勝也校長に100g入りのリーフ茶2,000個を手渡しました。

9 耕種セミナー

1/13



耕種セミナー

安全・安心な米を届けるために

耕種委員会が米の振興と栽培技術の向上を目指し、本店で耕種セミナーを開きました。生産者やJA職員45人が参加し、11月18日に行われた「玄米品評会」の表彰を行った後、「ウンカの生態と防除対策について」の講演を聞きました。試食会も行い、品評会で入賞した「にこまる」や「にじのきらめき」など4品種の外観や香りなどを確認しながら食べ比べました。

宮農スタディレポート



静岡農業高等学校
食品科学科3年 かのん
食品製造系列 片山華音さん(左)
まゆか
食品栄養系列 相川満友香さん(右)



ケーススタディ 40

日常的に果物を摂ろう! ◎果実酢を使った健康レシピを考案

私たちは、果物に含まれている「ファイトケミカル」という成分に注目し、果物を日常的に摂ってもらおうと、オリジナルの果実酢を使ったレシピを考案しました。「ファイトケミカル」とは、「ファイト」＝「植物」「ケミカル」＝「化学成分」という意味で、野菜や果物の色素や香り、苦みや辛みなどに含まれる機能性成分のことです。

●果物を料理に取り入れたい

日常的に食べたいけれど、生のままではなかなか長期保存ができない果物。「料理に果物が使えたら……」と塩漬けやジャムを考えましたが、塩漬けでは果物の風味が飛んでしまったり、ジャムではお菓子にしか使うことができないうような課題がありました。そこで、長期保存が可能で、幅広い料理に使うことができるか考えたのがお酢です。

今回、果実酢づくりにチャレンジしたのは、オレンジとグレープフルーツ。黄色、オレンジ色の色素にはβカロテンが、柑橘の爽やかな香り成分にはリモネンが多く含まれています。砂糖の代わりに果糖(フルクトース)を使って甘さや栄養

●試作を重ね、工夫を凝らしたレシピ



養を計算し、それぞれをビンで酢漬けにしました。

オレンジ酢では、ミルクかき氷と豆腐のレアチーズケーキの2種類を試作。かき氷は牛乳をシャーベット状にし、シロップとして果実酢をかけます。チーズケーキには、カルシウムの吸収を促進するマグネシウムが豊富な木綿豆腐を使用し、オレンジのさわやかな風味が活きるよう工夫しました。

グレープフルーツ酢では、サラダドレッシングや油淋鶏を試作。さっぱりとしているので、食欲増進や消化促進効果が期待できます。

作ってみよう♪オレンジの果実酢を使ったミルクかき氷

◎オレンジ酢

- 材料 ・オレンジ…250g ・フルクトース…50g(砂糖…60g) ・食酢…150g
- 作り方 ①ビンを煮沸殺菌する。オレンジを輪切りにする。②材料をすべてビンに入れ、振り混ぜる。③冷蔵庫で1週間漬け込む。

◎ミルクかき氷

- 材料 ・牛乳…200ml ・砂糖…30g ◎オレンジ酢…30g
- 作り方 ①ジップロックに牛乳、砂糖を入れ良く混ぜ、途中3回ほど揉む。②ほぐしながら冷凍庫で冷やし固める。③シャーベット状になったら器に盛り、オレンジ酢をかける。

★オレンジ酢は甘さ控えめなので、ガムシロップを加えてソーダ割りにしてもおいしいですよ。



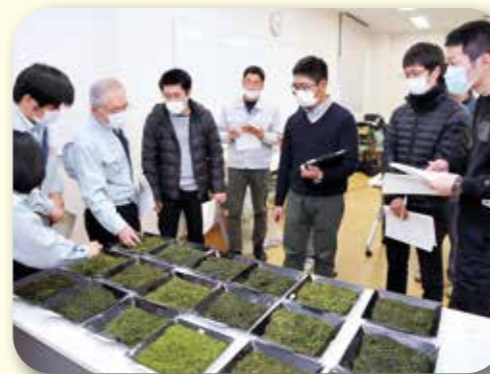
栄養バランスも良く長持ちする果実酢。お酢が苦手な方でも飲みやすいので、ぜひご家庭でチャレンジしてみてくださいね。

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



1/12

茶互評会 | 青壮年部茶部会



青壮年部茶部会が、製茶技術の向上のため講習会と互評会を開きました。講習会では茶のトレンドや、品種の特徴・機能性成分などについて学習。互評会では緑茶30点、発酵茶6点が出品され、外観や香気などを確認。栽培方法や仕上げ方について意見を交換しました。高橋一彰部会長は「今回学んだことを活かして、高品質な茶を生産していきたい」と話しました。

1/21

青壮年部 | 視察研修

青壮年部が、先進的な農業経営を学ぶため視察研修を行いました。袋井市の(株)Happy Quality圃場と浜松市の大塚農園を見学。AIや光センサから得たデータを活用した生産・販売や、家族経営での先進機械導入、経営理念などについて学びました。近藤祐市部長は「成分分析や機械化などを通じて、高品質で消費者に選ばれるものを作っている。とても勉強になった」と話しました。



女性部カルチャー

◎書道教室

9人の部員が参加して、静岡県書道連盟の小林祥山先生を講師に月2回開かれています。楷書、行書、手紙文など、手本を見ながら無言で半紙に向かいます。10年以上通う落合美佐子さんは「この2時間はすべてを忘れて集中できる自分だけの時間。日常との切り替えとリフレッシュできてすごい!」と話しました。



◎歴史講座

本店で年6回開催される歴史講座は、36人が学ぶ女性部カルチャーの中でも人気の講座です。歴史研究家で郷土史に精通する佐野明生先生は、知識・雑学の宝庫。軽快なトークで1時間30分はあっという間です。1月の講義では、2021年のNHK大河ドラマ「晴天を衝け」の渋沢栄一について、一足早く学びました。





シャンツアイ

長田営農経済センター
山森好登



栽培のポイント

シャンツアイは日当たり、風通しのよい場所を好みますが、強すぎる日差しは苦手です。プランター栽培なら半日陰に置くのがおすすめです。タネは硬い殻に覆われているので、一晩程水につけてからまくと発芽率がよくなります。

1 苗づくり

128穴のセルトレーに、1穴4~5粒まく



目の細かいふるいで、ごく薄く覆土する

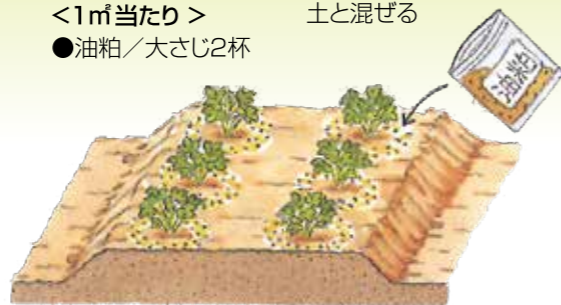
適宜間引いて2本立てにし、本葉3~4枚に仕上げ

4 追肥

植えつけ2~3週間後とその後2週間たった株のまわりにばらまき、土と混ぜる

<1㎡あたり>

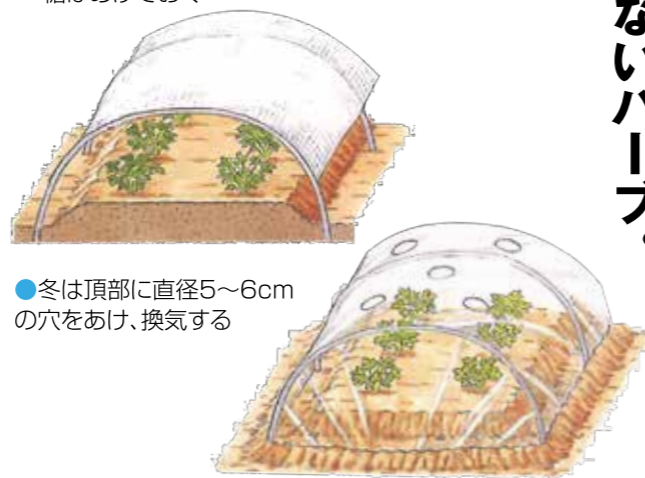
- 油粕/大さじ2杯



防暑・防寒対策

秋まき春どり栽培のためには、ビニールトンネルで覆うとよい。初夏になり、日中30℃以上になったら換気する。風で飛ばされないように裾には土をかける

- 夏は昇温を防ぐため、遮光資材を掛ける。裾はあけておく



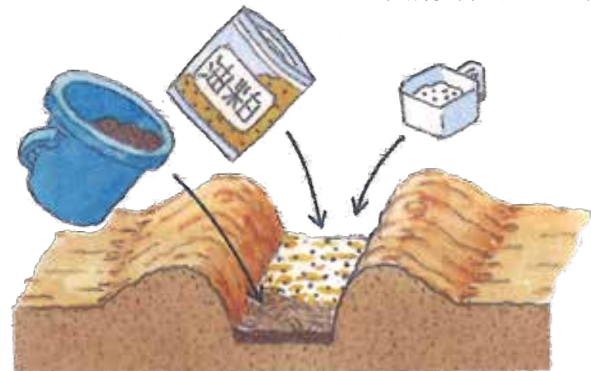
- 冬は頂部に直径5~6cmの穴をあけ、換気する

2 畑の準備

植えつけの2週間くらい前に

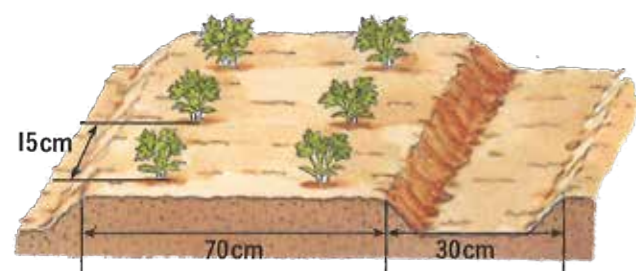
<溝の長さ1mあたり>

- 堆肥/4~5握り
- 油粕/大さじ5杯
- 化成肥料/大さじ2杯



3 植えつけ

株間15cmで植え付ける



5 収穫

種まき後6~7週間で収穫できる葉をさみや手で摘み取る



種子は香辛料に

エスニック料理に欠かせないハーブ。

★栄養

独特な香りは「リナロール」などの精油成分。消化吸収の促進や整腸作用があると言われています。β-カロテンやビタミンC、E、カルシウムなども豊富です。



収穫は、葉だけを摘み取れば長く楽しめます。タネを収穫する場合は、花を咲かせた後、実をつけ茶色くなってきたら株ごと収穫し、日陰などにつるして完全に乾燥させてからタネを取り出します。白い小花も可憐です。

★食べ方

葉は刻んでサラダやスープに、強い香りは肉や魚の臭み消しにもなります。実や根はカレーや中華風炒めの風味を引き立て、実の粉末はパンやケーキなどの焼き菓子にも合います。



★病害虫の防除

害虫が付きにくいとされるシャンツアイですが、アブラムシが付くことがあります。また、ヨトウムシは葉や茎を食べてしまうので、見つけたら早めの防除が必要です。葉に白い斑点が付いたように見えるうどんこ病は、周囲に感染するので取り除き、薬剤散布をしましょう。

有効な農薬

病気	害虫
<ul style="list-style-type: none"> ●うどんこ病、灰色かび病 ●ハーモメイト水剤 	<ul style="list-style-type: none"> ●アブラムシ ●アドマイヤーフロアブル ●ヨトウムシ ●プレバソンフロアブル

シャンツアイの栽培カレンダー

	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			●								●	
植えつけ			●								●	
収穫		●										●

冬期を除き、ほぼ周年植えつけ、収穫ができます

「原木シイタケ、それだけで立派なブランド」と言ってくれた人がいました。しかし、今では希少なキノコになりつつあります。私たち生産者は、もっとそのおいしさを消費者の皆さんに伝えていく努力をしなければ、未来はないと思っています。

私は葵区則沢地区で、原木シイタケの周年栽培と茶の自園自製自販の複合経営をしています。原木栽培で重要なのは、菌を行き渡らせた「ほだ木」です。「ほだ木作り」は畑の「土作り」に相当し、この作業に失敗すると立派なシイタケができません。特に私はクヌギの原木にこだわって使用。管理は大変ですが、肉厚で歯ごたえが違うんです。まるで「山のアワビ」のようですよ!

昨年には、シイタケの品評会で1等を受賞することができました。藤枝や伊豆のイメージが強いシイタケですが、「静岡も負けてないよ」とアピールになったと思いますし、これからのやりがいも感じました。来年は最上位の優等を目指したいですね。

40年以上にわたり、私たちの茶とシイタケを愛し続けてくださるお客さまには感謝の言葉しかありません。生産者にとって販売力は大きな比重を占めています。お客さまからお客さまへと口コミで広げていただいたおかげで、今もこうして農業を続けられています。

何より大切なことは、お客さまの喜ぶ顔を思い描いて、気持ちのいい汗を流すことです。それが64歳のトライかな?今こそ出発点!

葵区北沼上
細澤重喜さん
(64)

◎今月は静岡県生シイタケ品評会ハウス栽培の部1等



家族とお客様と。
農業は一人ではできない

妻の玲子さんと



TRY ぎ・PRESENT

細澤さんの「原木シイタケとお茶」を3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

〒422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70
宛先 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 2021年3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。



安定出荷のため浸水作業は毎日の仕事



菌打ち装置。1シーズン5,000本に菌を打つ

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

「人生会議」について

Q 自分に「もしもの時」が訪れたら……。そう思っても、家族や友人と話し合う機会がなかなかありません。どんな時に話せば良いですか？

A ご家族や友人と話し合う事を「縁起でもない」と避けるのではなく、元気なうちから気軽に話し合える機会を作れるといいですね。心づもりはその時、その時の状況で変化します。話し合いは1回ではなく定期的に、例えば毎年のお誕生日だったり、お盆だったり、お正月に習慣的に行えるのが理想です。



少子高齢化が進み2025年には全人口の30%、「国民3～4人に1人が65歳以上の高齢者」になります。それに伴い認知症の方も増加し、65歳以上の約20%、つまり「高齢者5人に1人が認知症」という時代を迎えます。

そんな身近な存在の認知症ですが、「いずれは死ぬ病気」ということをご存じですか？認知症の方の多くが7～10年程度の経過で徐々にできないが増えていき、ついにはお亡くなりになるのです。

皆さん、ご自分の将来で「もしもの時」にどのような最期を迎えたいか、考えたことがありますか？また、ご家族や友人と話し合ったことはありますか？

認知症が進行すれば、「もしもの時」にご自分の意思を大切な人に伝えられない可能性があるのです。同様に大切な人が認知症になったら、「もしもの時」にその人の希望を聞いてあげられない可能性もあるのです。

厚労省も以前からアドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning: ACP) の名称で「もしもの時」の話し合いを推奨しています。2018年には国民に広く浸透するように「人生会議」という愛称も付けられました。

厚労省の調査では、国民の1/2以上が「大切な人の死に対して心残りがある」と回答し、その内1/3以上が「あらかじめ大切な人と「もしもの時」について話し合えていれば……」と後悔しています。そして話し合ったことがない理由として、1/2以上の方が「話し合うきっかけがなかったから」と答えています。

この記事をきっかけに、またコロナ禍での外出自粛をきっかけに、ご自分の大切な人たちと「もしもの時」のための「人生会議」を開いてみてはいかがでしょうか？



心づもりはその時、その時の状況で変化するものです。話し合いは定期的に行えるといいですね。

JA静岡厚生連静岡厚生病院
内科 診療副部長(家庭医療専門医)

中根浩伸



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



選りすぐりの国産はちみつ

今月は丸子支店の近く国道一号線沿いにある、創業1959年のはちみつ専門店「大屋養蜂園」さんをご紹介します。こちらのはちみつは、市内外の和・洋菓子店やカフェでも愛用されるほど人気があります。

「大屋養蜂園」さんでは6種類の国産はちみつを販売しています。最もポピュラーで、どんなものにも合う「あかしあ」。青森県弘前産の「りんご」はリンゴの独特の風味が最後にフワッと口の中に広がり、ヨーグルトや紅茶におすすめ。逆に「みかん」は口にしたらたん、濃厚にミカンの香りを感ずることができます。「みかん」は、毎年6月頃から販売を開始し、2～3か月ほどで売り切れてしまうほど人気があるので、予約がおすすめです。その他、黒くて黒糖のような独特の風味がある「そば」や「とち」「百花」があります。

そして、目を引くのがスズメバチ入りのはちみつ!なんと店主の大屋さんか知人などに頼まれて駆除したオオスズメバチが漬けてまわっています。生け捕りにしたまま漬ければならず、まさに命がけ。少しピリッとした薬っぽい味になり、リピートする方が多いそうです。どの味も試食することができ、私も試させてもらいましたが、それぞれ味や香りが全然違ってビックリしました。みなさんもぜひお気に入りの味を見つけてみてください。

おいしいのはもちろん、栄養価の高いはちみつ。しかし、近年は自然や生活環境の変化で国産のはちみつの生産量が減ってきているそうです。それでも「安全・安心で天然の質の高いものにこだわっている」と大屋さん。時には花、蜂といった自然の恵みに感謝して味わうのもいいですね。



◎はちみつ入りキャンディーやかりんとうも人気♪



◎店主が生け捕ったオオスズメバチ入り!

●リポーター
丸子支店
田島耀平

丸子のはちみつや 大屋養蜂園



お店info

- 静岡市駿河区北丸子2-39-9
- TEL/054-259-7861
- 営業時間/8:00～19:00
- 定休日/年中無休
- 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?!

葵区飯間
栗田博世さん

花卉



イチゴ栽培から花栽培に切り替えて26年。山あり谷ありでしたが何とかここまでたどり着くことができました。ご多分に漏れずコロナ禍の影響で厳しい状況が続いていますが、綺麗な花に癒されながらこれからも頑張ります。

LINK to 葵区飯間 前島雅子さん を紹介します。
「これからも野菜作り頑張っね」

駿河区有東
遠藤正樹さん

米・トルコギキョウ
トマト



農業に就いて今年で19年目になりました。栽培など難しいところもありますが、パートさんや家族の力を借りて、毎日勉強の日々です。丹精を込めて栽培しています。

LINK to 葵区梅ヶ島 秋山宗紀さん を紹介します。
「農業盛り上げていきましょう!」

葵区羽鳥
三浦和子さん

ミカン・キウイ
イチジク・柿など



主人がお茶を果樹類に転換して2年前に他界。私は作物の手入れが好きですが収穫になると……するとお嫁さんが中心となりミカン・柿狩りを始めたのです。園内の楽しそうな人たちを見ると、また頑張ろうと思います。

LINK to 駿河区中平松 原田里子さん を紹介します。
「じまん市で皆勤賞とろうよ」

葵区油山
柴山哲也さん

養蜂



蜜蜂育成からハチミツ採取までを一貫して行っています。今年は長雨や猛暑の関係で大変な年でした。生物ということで大変な面も多いですが、面白いところも多くやりがいのある仕事だと思っています。

LINK to 葵区遠藤新田 前田文廣さん を紹介します。
「今年もよろしくお願いします」

◎担い手農家を支援 JA三井リースと協定 1/21*



当JAとJA三井リース株式会社が、担い手農家の就農や規模拡大を支援するため「担い手の推薦とリース等の取引に関する協定書」の調印式を行いました。同事業では両者の連携により、設備導入等を検討する担い手農家に、通常よりリース料を低減したオリジナル商品を用意。大原組合長は「この事業を活用し、地域農業の活性化と農業所得の増大を支援していきたい」と期待を寄せました。



◎農業後継者塾「魅来」最終講 1/21*



2020年度の全7回の研修を終え、「将来ビジョン」の発表会を開きました。受講者5人が、10年後どのような農業経営をしたいか、そのために「早いうちから経営を意識することができて良かった」など夢や成果を共有しました。

「JA事業の紹介と概要」をテーマに19人が参加しました。第1講で実施したアンケートをもとに、西山常務が「金融・共済」、藤巻常務が「営農・販売・購買」について説明。参加者はJA事業について理解を深めました。次回は常勤役員との意見交換会の予定です。

◎組合員大学 第3講 1/14*



本店で組合員大学第3講が開かれ、「JA事業の紹介と概要」をテーマに19人が参加しました。第1講で実施したアンケートをもとに、西山常務が「金融・共済」、藤巻常務が「営農・販売・購買」について説明。参加者はJA事業について理解を深めました。次回は常勤役員との意見交換会の予定です。



Thank you!

OASIS 読者め〜る

RE: 2021年1月の表紙は、丑年にちなんで牧場からお届けしました! これからも、いきいきと農業に挑戦する農家さんをご紹介します。

私は、毎朝健康のために静岡牛乳を飲んでいるので、表紙の牛たちや飼育者の方々にも感謝したいです。静岡産のイチゴと一緒にスムーズにするとスッキリしてとてもおいしいのでおすすめです。今年は丑が主役の年なので、静岡牛乳をたくさん飲んで毎日元気に過ごしたいです。

1月号の表紙、牛さんかわいがっている様子なかなかお目にかかれぬ場面嬉しかったです。JAもいろいろSNSとかドローンとか新しいことをやられてとても楽しみです。



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。





(受賞者の敬称略)

★優等の講評
 ◎井上直人審査員(JA静岡経済連みかん園芸部柑橘果樹課)
 「優等を獲得した西川さんは、青島マルチ栽培に取り組み、食味や鮮度充実において高い評価を得た。今年度は栽培管理が難しい年であったが、出品された果実はどれも素晴らしい外観、内容であった。上位入賞したものは丁寧な管理が結果につながった」



●JA静岡市
 貯蔵みかん・ポンカン
 果実品評会
 出品点数：青島温州24点、ポンカン6点／審査項目：外観、肉質、食味、糖度・酸含量
 1/19※
 【貯蔵みかん(青島温州)の部】
 優等：西川君江(丸子) 【ポンカンの部】
 優等：渡辺伸夫(東部)

★優等の講評
 ◎吉坂順審査員長(静岡県中部農林事務所生産振興課長)
 「優等のイチゴは肥大が良く、色やつやが他と比べても際立っていた。全体的にも形の揃ったレベルの高いイチゴが生産されている」



●JA静岡市
 いちご果実品評会
 出品点数：紅ほっぺ64点、きらび香14点
 1/22※
 【優等】1席：山本芳明(薬科) 2席：牧野繁央(東部) 3席：きらび香
 【一等】1席：山本芳明(薬科) 2席：山本芳明(薬科) 3席：倉澤洋(薬科) 4席：松水雄(北部) 5席：大橋孝康(北部) 6席：紅ほっぺ

1/15 HACCP講習会
 6月完全義務化
 食品衛生管理の手法を定めた「HACCP(ハザップ)」が、今年6月から完全に義務化されます。食品の製造や加工、販売などを行う事業者が対象になることから、職員による勉強会が行われ、専門家から衛生管理計画書や実施記録の作成方法などを学び、備えました。

●静岡県貯蔵みかん
 品評会
 優秀賞：西川雅祥(丸子) 1等賞：鈴木金雄(下) 2等賞：西川君江(丸子) 鈴木スミ子(下) 3等賞：青島千衣子(福田ヶ谷) 太田泰弘(有永) 糟屋訓敏(小坂) 2等賞：糟屋訓敏(小坂)
 1/20※
 ●静岡県中晩生
 柑橘品評会
 1/21※

部農会活動の報告

- ◎地域全体にフェロモントラップを設置
 久能地区の部農会では、集団防除に取り組みました。ハスモンヨトウが捕獲されることにより地域全体の個体数が減り、減農薬や良質な農産物の生産につながっています。
- ◎農道維持管理
 戸斗ノ谷部農会では地区周辺の農道を、石部部農会では農道・市道と津波避難路の通行確保のため除草と清掃を行いました。
- ◎耕作放棄地対策と景観整備
 向敷地部農会では長田ウオークラリー開催にあたり、耕作放棄地周辺の農道清掃と景観整備を行いました。
- ◎農業用ポンプに係る管理
 敷地部農会では水中ポンプ用電柱の移設を、柳新田部農会ではエンジン付き取水ポンプの導入と電気引込柱の設置により、作業の軽減をしました。

JA静岡市公式SNSアカウントをフォローしよう!
 「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 じま市 Facebook」で検索!

JA静岡市担い手サポートリース

JAMLSスクラム&ワンチーム 担い手農家

JAサポート・ JAMLSスクラム&ワンチーム ・担い手農家

JA担い手サポートリースを使って、生産拡大と経営安定を図りましょう!

若い担い手を増やし 農業の承継問題を解決したい

設備導入費用を抑えたい

実現性の高い 就農計画を立てたい

産地を活性化 地域の農業振興を支援したい

就農・規模拡大を 後押ししてくれるサポートはないか?

営農指導と資金支援両面で サポートできないか?

特徴

- 動産総合保険付きで安心! 風水害、破損等を保証!
- 減価償却や固定資産税の支払い対応も不要で ラクラク!
- リース活用により 費用を平準化。 毎年のコストを容易に把握!

あなたの農業経営に最適なリースプランを策定します。組合員訪問日にチラシが入りますので詳細をご覧ください。
 【お問い合わせは各営農経済センターまで】

お部屋探しは、JA静岡市で 春の新生活応援

当JA開発部では、初期費用を軽減した物件を取り揃え、皆さまの新生活のスタートを応援します。お部屋をお探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会に下記店舗までご来店ください。

仲介手数料 0円!

礼金ゼロ!

賃貸保証! システム導入

月額賃料 初月サービス フリーレント!

「フリーレント」とは・・・条件を満たすことにより、入居後一定期間の賃料が無料になります。詳しくは、ご希望エリアの下記開発担当者へお問合せください。

お問い合わせ & お申し込み

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.054-207-8888

駿河区丸子 祖父 櫻井文雄さん 祖母 博子さん

森 奏羽くん(左:2歳) 蒼羽くん(右:4歳)
櫻井七彩ちゃん(中:6か月)



戦いごっこ大好きな兄弟
コロコロ寝返り大好き

晴誠はポケモンに夢中!
恵菜は歩くのが楽しいよ



内野晴誠くん(3歳) 恵菜ちゃん(11か月)

駿河区西脇 父 内野克哉さん 母 里依さん
祖父 萩原宏昭さん 祖母 民枝さん

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

今回の特集では、体に良い菌を積極的に取り入れる生活習慣「〇活」をご紹介します。〇に入る漢字1文字をお答えください。【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 2021年3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

1月号オアシスクイズの答え
▶ (こ) (う) (ぶ) (く) (る) (う) (す)

生活に役立つ情報

医療費控除について

医療費控除の対象となる医療費は、令和2年1月1日から令和2年12月31日までに支払った医療費です。年末に医者にかかり、その請求書がきて令和3年1月に支払った医療費は該当せず、令和3年の医療費となります。また、同居する家族(扶養していないくてもよい)や別居している扶養家族の医療費も該当します。

1 通常の医療費控除

① 医師または歯科医師による診療費または治療費や分娩費
② 薬局等で購入した医薬品
③ 介護施設に支払った費用
④ 療養上の世話の費用
⑤ 通院にかかった交通費
⑥ おむつ代

ます。人間ドックや定期健康診断、美容整形の費用は該当しません。
② 薬局等で購入した医薬品
③ 介護施設に支払った費用
④ 療養上の世話の費用
⑤ 通院にかかった交通費
⑥ おむつ代



で、証明書に介護費用の額が記載されています。
⑤ 通院にかかった交通費
⑥ おむつ代

医療費控除額の計算方法

$$\text{その年中に支払った医療費} - \text{保険金などで補てんされる金額} - 10 \text{万円または所得金額の} 5\% \text{ (どちらか少ない額)} = \text{医療費控除額 (最高 200 万円)}$$

確定申告では、市役所等から送付される「医療費通知」に記載されている医療費については領収書の明細の記載は不要で、「医療費通知」を添付します。まだ届いていない年末の支払いや薬局で購入した医薬品についてはその明細の記載が必要です。領収書は5年間保存してください。その他医療費については細かく規定されているので、不明な場合は税理士などに相談ください。



2 医療費控除の特例

(セルフメディケーション税制)
特例の対象となる医薬品は、購入した際の領収書にセルフメディケーション税制の対象であると表示されています。購入した医薬品のみ該当し、医者に支払った医療費や介護費は含まれないため、適用して申告する者は少ないです。また、1の通常の医療費控除との併用はできず、どちらかの選択となります。

医療費控除額の計算方法

$$\text{その年中に支払った特定一般用医薬品等購入費} - \text{保険金などで補てんされる金額} - 12,000 \text{円} = \text{セルフメディケーション税制に係る医療費控除額 (最高 88,000 円)}$$



税理士 土屋道雄