

オアシス JA 静岡市

特集



さあ!10年後の農業へ **新たな挑戦 ひろがる仲間**

上を向いて農業!



2021

8

Vol.247

オアシス

2021

8

Vol.247

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

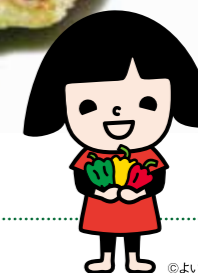


南の駿河湾から北の南アルプスまでを管内とするJA静岡市は、食材の宝庫! 家族みんなが笑顔で食事を楽しめるよう、旬の地元農産物を使った“とっておき”のレシピを紹介します。

★一口サイズでかわいい♡🎵 ◎カラーピーマンの肉詰め



お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、みんなの笑顔のために



材料(2人分)

- ・ピーマン(緑・赤・黄など)…3個
- ・サラダ油…適量

【肉だね】

- ・豚ひき肉…150g
- ・タマネギ…1/4個
- ・塩・コショウ…少々

つくりかた

- ① ピーマンのヘタと下の部分を切り落とし、種を取り除いて1cm幅の輪切りにする。切り落とし部分とタマネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに【肉だね】の材料、①のみじん切りを入れよく混ぜる。
- ③ 輪切りにしたピーマンに②を詰める。
- ④ サラダ油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。

カラフルで栄養も豊富 ピーマン



シャキッと心地よい食感で香り高く、ほろ苦い味わいがアクセントのピーマン。種類も豊富で、緑色のピーマンを完熟させた色鮮やかなカラーピーマンや、甘みが強く肉厚なパプリカなど、和洋中さまざまな料理に合います。ピーマンに多く含まれる食物繊維は、糖の吸収をおだやかにし、腸内環境を整えます。果皮の表面がつつやしてハリがあり、鮮やかな色ものを選びましょう。



久能地区のマンゴー園

駿河湾に面した久能地区は、日照時間が長く温暖な気候を活かしたマンゴーや石垣イチゴ、葉ショウガなどの栽培が行われています。



「さいもファーム」の完熟マンゴー



最寄りの大谷支店



◎藤浪友章さん(左) 森田昌道さん(右)
チャレンジれんこん部会のお二人。あさはた地区特産のレンコンの省力栽培に取り組んでいます。耕作放棄地を活用し、レンコンをプラスチックコンテナの中で栽培。収穫は水を流し込んで泥を落とすだけで行うことができます。8月、畑には見上げるほど高い蓮の花が咲き誇ります。

◀ 今月の表紙 ▶



さあ！
VISION OF
NEXT 10 YEARS
10年後の
農業へ

新たな挑戦
ひろがる仲間

OASIS TOPICS

- ・「静岡市の花を飾ろう」キャンペーン
- ・北部じまん市15周年祭
- ・しずまエトリアスロンin静岡
- ・新嘗祭献穀事業で御田植祭
- ・お茶壺井川へ
- ・賤機南小児童が茶摘み
- ・あさはた東農地保全会が食育活動



青壮年部・女性部・シズ・カレ アクティブレポート

- ・健康体操
 - ・特別栽培米田植え
 - ・サツマイモツル挿し
- 今月の*シズ・カレ*/ビタミンを摂って健康になろう

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～プチヴェール®～

TRYぎ・農業

マンゴー栽培に挑戦する/駿河区安居 才茂祐二さん

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気! Q&A

熱中症予防について ～かくれ脱水に注意～

JAだより&読者めーる

組合員紹介リレー オアシスpeople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 「ピーマン」

令和2年度からの3か年計画

「6つの基本目標」の取り組み報告



●若手農家や定年帰農者、新規就農を目指す人々を支援。就農時の補助や営農の相談体制を整えています。令和2年度は「魅来」5人、「新生」6人が受講。営農指導員とともに営農技術の向上や農業経営について学び、「新生」の受講生3人が、静岡市の認定新規就農者になりました。

▼担い手支援課を新設
▼担い手を育成
農業後継者塾「魅来」・新規就農者養成講座「新生」

担い手の育成・確保、労働力の確保

1 生産の拡大に直結する農業振興を行います

▼新たな担い手の育成・確保
新規就農促進事業

●生産部会と連携して研修機関認定を受け、農業をやりたい一般の人を受け入れ育成しています。
●ほんやま自然薯部会1名研修終了！部会加入。
●大河内地区農業振興協議会（ワサビ）1名受け入れ。



アグリスクール

●全営農経済センターで定年帰農者、地域住民からも新たな農業従事者、JAファンを増やすため開講しています。令和2年度は102人が参加。野菜の栽培方法や農機具の使い方などを学んでいます。

無料職業紹介所

●求人・求職を結び労働力の確保を進めています。また、適切な雇用体制や税務対応などを学ぶため、「労務管理・労災セミナー」を初開催しました。令和2年度は求人件数41件、求職171件、成立69件。農福連携も進み、委託した農業者は5件、委託先福祉事業所は4件となりました。

さあ！ 10年後の農業へ

新たな挑戦 ひろがる仲間



JA静岡市3か年計画 ~新時代への挑戦~ (初年度報告)

JA静岡市は6月29日、本店で「第30回JA静岡市通常総代会」を開きました。コロナ禍、昨年同様に各支部の運営委員長の出席と書面決議での開催となり、令和2年度の事業報告や3年度の事業計画など10議案及び付帯決議が上程され、原案通り承認されました。また、先に行われた事前説明会では、14会場で369人が参加しました。

10年後の現実象



▼農地集積と基盤整備
●効率的で生産性の高い営農を実現するため、農地中間管理機構関連基盤整備事業を活用し、農地の平坦化や区画整備、農道整備を進めています。
【予定規模】東豊田池田工区13.3ha 国吉田工区18ha

基盤整備



▼リース事業
●新規就農者や若手農家が規模拡大に向けてリースを受けやすくするため、JA三井リースと「担い手



●チャレンジ農業支援事業の後継事業として、個人への助成を拡大してスタート。令和2年度から令和6年度の5年間、年間1,500万円を予算として農業の担い手を支援します。令和2年度は9件が承認され、5,674,300円を助成しました。

アタック営農支援事業がトータル的に後押し

販売力強化

の推薦とリース等の取引に関する協定書」を調印。資金支援と営農指導の両面でサポートします。

▼特販課を新設
●市場の他、企業などへの共販品の営業販売活動を強化しています。
●JAタウン内「手しお屋」ブランドショップ「じまん館」でのネット販売を強化し、JA静岡市の特産品をPRしています。

営農部門と連携した栽培指導

●中山間地集荷便の出荷量増加のため、オクシズ地区に新たに集荷場所を5か所設置。じまん市出荷会員の販売金額は前年の102.2%に増加しました。標高差を活かしたリレー栽培や高原野菜の栽培を進めています。

令和2年度からの3か年計画

「6つの基本目標」の取り組み報告 2~6

2 JA事業で生産拡大を
強気に後押しします

▼営農事業

茶

●産地維持のため改植事業を推進し、それにもない茶樹粉砕機の更新と抜根作業の受託を始めました。
●高級茶産地というブランド力向上のための品評会対策、生産者と茶商工の連携を図っています。
●JA静岡市独自の生産履歴管理システムの運用を実施し、食の安全・安心に努めています。

イチゴ

●全会員に経営診断システムを活用した個別面談を行い、技術指導を実施しました。
●「イチゴ農業炭酸ガスハダニ殺虫システム」の活用による早期出荷量を増加させる取り組みを進めています。
●市場での高単価が期待できる「きらび香」の普及に向け視察、情報交換を行いました。



柑橘・落葉果樹

●果樹経営支援対策事業を活用し、改植・新植を進めています。
●マルチ被覆と選果方法の見直しにより、青島温州ブランド品「夢頂」、「いあんばい」とも2倍を上回る出荷量となりました。

そさい
●葉シヨウガは優良種苗の確保に注力しています。

●自然薯やワサビは新規就農者の受け入れ育成を行い、産地強化に努めています。

●茶の複合作物として栽培拡大に取り組み「長田唐辛」などは、販路拡大や新商品の開発に取り組んでいます。

▼購買事業

●肥料年間予約推進運動で特別価格商品12品目の設定や、年2回の除草剤キャンペーンを実施しました。

●経済地区担当と営農指導員が連携し、「出向く体制の強化」を図り、事業向上につなげています。

▼人材教育・広報活動

組合員大学

●組合員教育文化活動を通じて、幅広い視野でJA運動をけん引するリーダー育成を目指し開講。JA事業や総代会についての講座や、地域農業を盛り上げるための意見交換などを行いました。



4 新時代に対応した
事業改革を行います

▼経営環境に対応した信用、
共済、開発、経済事業改革

●組合員の相続事前対策、事業継承対策等の相談、支援対策の拡充を進めています。

●しづはた・美和・薬科地区の山間地に店舗統廃合の補完として、移動金融車の配置を10月1日から予定しています。

●昨年9月、JA静岡市はSDGs宣言をしました。地域貢献活動とともに、経営の安定化を図り、経済・産業の基盤づくりの一翼を担い、持続可能な社会を実現するため取り組んでいきます。



イラストはイメージです。

5 組合員の意思反映に
基づく組合運営を
図ります

▼多様化する組合員への対応強化
認定農業者との情報交換会

●認定農業者とJA、県市、県農業共済組合の担当者が情報交換。基盤整備や各助成事業などの説明を6会場で行いました。

利用者懇談会

●アグリスクール会員を対象とした懇談会を初開催。20人が参加し、管内の農業やJA事業について意見交換を行いました。



青壮年部県内視察研修

●県西部の先進農家を視察。データを活用したスマート農業や、大型機械導入による家族経営について学びました。



スマート農業の推進

●ICTやAIなどの先進技術を組み入れた新たな技術導入を進めています。青壮年部みかんラボは、ドローンを活用した急傾斜地における農業散布試験を実施。試験の様子をJA静岡市公式YouTubeチャンネルで配信しています。

食農体験

●組合員との関係づくりと農業JAへの理解を深めるため、金融利用者家族を対象に食農体験を実施。次世代との関係強化を図っています。

6 持続可能な経営基盤を
確立します

▼新時代に対応した
店舗体制の構築

店舗再編整備計画

- 安東支店・あさはた北支店↓
あさはた支店へ統合(令和3年度)
- 国吉田支店↓
東豊田支店へ統合(令和3年度)
- 八幡支店↓
豊田支店へ統合(令和4年度)
- 丸子支店↓
長田支店へ統合(令和4年度)
- 大谷支店・高松支店↓
統合して新店舗(令和6年度以降)

3 生産拡大を応援する
組合員を育成します

▼准組合員との関係強化
じまんの農業塾

●准組合員が2年間で、JA職員や生産者を講師に土づくりや農機具の使い方など農業の基礎を学びます。令和3年4月、10人で開講。じまんな市の出荷を目指します。



3か年計画の初年度にあたる令和2年度は、①コロナ禍での事業推進 ②組合員・准組合員への農協事業の理解促進 ③店舗再編を伴う持続的な経営戦略の構築 ④じまんな市の安定した運営が大きな特徴だったと思います。また、農協経営にあつては、賢く高機能な「スマート農業」を合言葉に職員の間で労働生産性向上を目指す意識が高まりました。

令和3年度はデジタル化、非接触化、人流抑制などコロナ後の社会経済のさまざまな変化に対応できる農協事業を進め、組合員の所得向上を支援してまいります。



大原正和 組合長

おいしいお米を献上したい

宮中行事の新嘗祭に献上する米を育てるため、葵区東の林和弘さん、明子さん夫妻の献穀斉田で、御田植祭を開きました。神事後、林さん夫妻と早乙女姿のJA職員2人が「きぬむすめ」の苗を昔ながらの田植定規を使って丁寧に植え、五穀豊穡と農業の発展を祈りました。当JAが献上米を担当するのは14年ぶり。収穫した米は皇室へ献上する予定です。

9 新嘗祭献穀事業で御田植祭

6/3



新嘗祭献穀事業で御田植祭

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

9 お茶壺井川へ

6/4



お茶壺井川へ

標高1200mに茶壺を保管

駿府本山お茶まつり委員会が、「茶詰めの儀」で新茶を詰めた壺を、葵区井川地区の大日峠にある「お茶蔵」に持ち込み保管しました。当JAや静岡市、茶商など14人が参加。湿気や日光を遮り夏場も冷涼な蔵に保管することで、甘くまろやかな熟成茶ができあがります。茶壺は10月17日に久能山東照宮で行われる「口切の儀」で開封し、奉納する予定です。

17 「静岡市の花を飾ろう」キャンペーン

5/27・6/2・10



「静岡市の花を飾ろう」キャンペーン

花を飾って生産者を応援!

当JAとJAしみずは、コロナ禍で花の需要・価格低迷で苦境の花生産者を応援しようと、昨年続き、静岡市と連携して花の販売緊急企画「静岡市の花を飾ろう」キャンペーンを行いました。安くて花もちが良いと評判で、バラやトルコギキョウ、マムなど3日間で約6,500本を静岡市役所・区役所などへ納品。当JAでは母の日に役職員が協力しました。

地元の特産を学ぼう

賤機南小学校の3年生は、総合的な学習の一環として、製造方法や品種の違いなど地元特産のお茶を二年を通して学んでいます。この日は、児童77人が葵区下の南サランティーしづはたの茶畑で茶摘みを体験しました。しづはた営農経済センターが協力し、一心二葉の摘み方を説明。児童は「家を持って帰って、天ぷらにしたい」と笑顔で収穫していきました。

4 賤機南小児童が茶摘み

6/8



賤機南小児童が茶摘み

15年のご愛顧に感謝

北部しまん市が、平成18年5月のオープンから15年を迎えました。店内には旬の野菜が並び、店頭でも「長田の桃」や新茶の満杯詰め、揚げたての唐芋コロッケなどを販売。多くの来場者で賑わいました。榎原孝可委員長は「安全に十分配慮して周年祭を計画してきた。今後も栽培講習会などを開いて品揃えを充実し、お客さまに心えたい」と話しました。

8 北部しまん市15周年祭

5/29



北部しまん市15周年祭

4 あさはた東農地保全会が食育活動

6/9



あさはた東農地保全会が食育活動

サツマイモ「大きくな〜れ!」

あさはた東農地保全会が管理する畑で、麻機幼稚園の年長園児52人がサツマイモのツル挿しを体験しました。子供たちは、会員やJA職員に手伝ってもらいながら約300本の苗を定植。「早くお芋食べたい。楽しみ」と期待を膨らませました。その後、高設栽培のイチゴ狩りも体験。赤い実を見つけ、友だちと比べたりしながらおいしく食べました。

17 しずまエトリアスロン in 静岡

5/30



しずまエトリアスロン in 静岡

桃畑を駆け抜ける

「第1回しずまエトリアスロン in 静岡」が、用宗漁港周辺で開かれ、178人が熱戦を繰り広げました。レースは用宗海岸から水泳がスタート。自転車とランニングは、旬を迎えた桃畑や海岸沿いのコースを駆け抜けました。長田ブロックが1支店1協同活動で協力し、入賞者に「長田の桃」を贈呈。当JA長田支店の望月祐加里職員も参加し、4位に入賞しました。

営農スタディレポート

JA全中は2011年から、食料・農業・JAに関する生活者の意識や行動についてアンケート調査を行っています。定点観測調査により、結果を比較することで、生活者の傾向を把握して農業振興やJA事業に生かしていくことを目的としています。

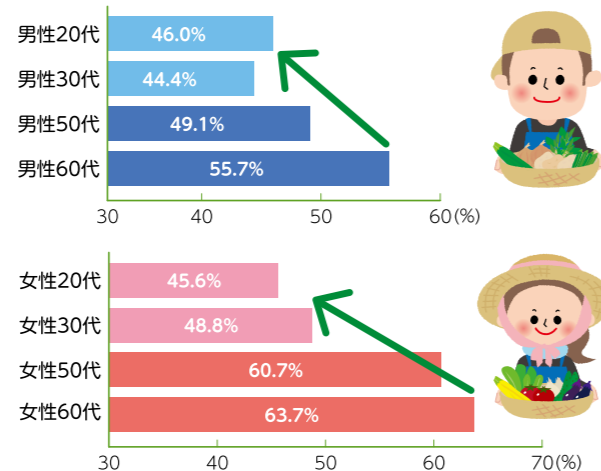
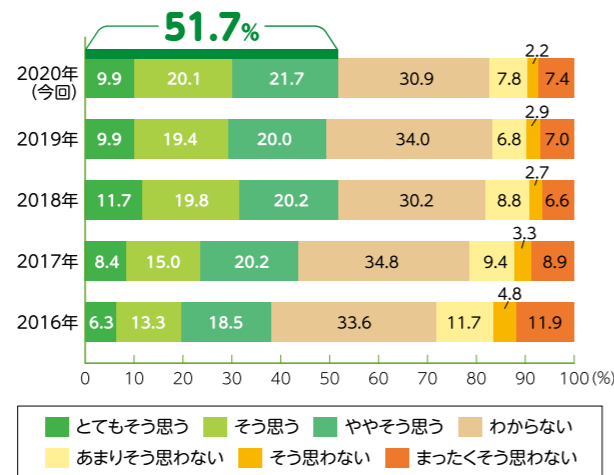
ケーススタディ **45**

JAは日本に欠かせない組織?

2020年度に実施したアンケートで「JAは日本に欠かすことのできない組織」だと思うか質問したところ、51.7%の人が肯定的意見を回答しました。

2018年に初めて過半数を超えてから50%前後を推移していることから、以前に比べ「JAが日本に欠かせない」と思う人が高い割合で定着しつつあり、否定的な意見を持つ人の割合も減少傾向にあります。

ただし、肯定的意見割合の世代別で比較すると、20、30代の若年層は、50、60代の世代に比べて男女ともにJAに対する評価が低い傾向にあることから、若い人たちからもJAを評価してもらえるように情報発信の強化などに取り組むことが課題となっています。



●調査対象は、日本全国の地域、性別、年代の異なる2,500人で、調査期間は2020年11月27日から2020年12月3日の6日間です。

耕そう、大地と地域の未来。

ステキな笑顔や「旬」を発信してます♪

JA静岡市では、昨年10月にツイッター、Instagram、YouTubeの運用を始めました。特に、Instagramは若い世代に向け「農の風景」や「おいしそうなお土産物」、「生産者の楽しそう・優しそう・凛々しい顔」などを情報と共に掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。



◀ 「JA静岡市」公式 Instagram

食料・農業・JAに関するアンケート調査から① JAのイメージ

青壮年部・女性部・シズ*カレ アクティブレポート



5/26 女性部南部ブロック 高松地区 | 健康体操

高松地区の女性部が、高松支店で健康体操を行いました。静岡厚生病院の作業療法士の杉山基さんが講師となり、簡単なストレッチの後、片足立ちバランス取りや「負けるが勝ちジャンケン」など、ゲーム形式で運動を楽しみました。杉山さんは「みんなで笑い合うことも健康につながる。普段から体を動かしましょう」と話しました。



6/2 特別栽培米 田植え | 青壮年部南部支部



大谷青壮年部が特別栽培米の田植えを行いました。神谷源重さんの田んぼでは、大谷小学校5年生が、総合学習の一環で田植えの様子を見学。真っすぐに植えられた苗に歓声を上げました。神谷さんは「安全安心を心掛け自信をもって栽培しているので、ぜひ食べてほしい」と話しました。9月末に収穫し、全量をじまん市で販売します。

6/18 女性部長田ブロック | サツマイモ ツル挿し

用宗こども園の年長園児12人が、駿河区用宗の畑でサツマイモのツル挿し体験をしました。部員5人と長田営農経済センター職員が参加し、約80本の苗を丁寧に植えていきました。城塚雅子ブロック長は「地域のイベントが少ない中で、食育活動は子供たちの良い思い出になる。秋の収穫も一緒に楽しみたい」と笑顔で話しました。



今月のオトナ女子短大 *シズ*カレ* 2021年度〈第9回〉

～ ビタミンを摂って健康になろう～

今回は「ビタミンの話と女性食」をテーマに、静岡厚生病院の奈良和幸管理栄養士が講演を行いました。参加した15人は、ビタミンの役割や種類、1日に必要な摂取量などを聞き、「肌のハリやくすみに良い成分は?」「ビタミンC以外あまり聞いたことがなかった」「サプリメントを飲むタイミングは?」などの意見や質問をしながら楽しく学びました。(6月10日)





プチヴェール®

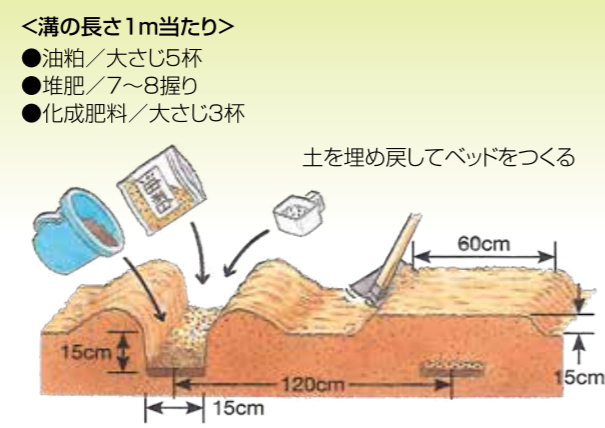
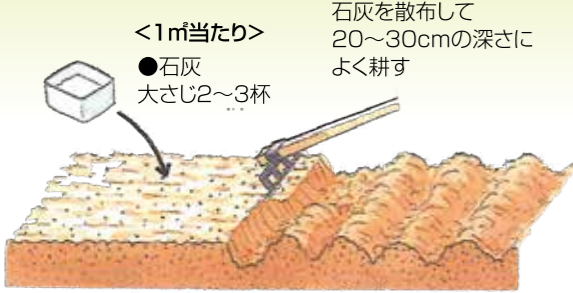
薬科営農経済センター
繁田優希



栽培のポイント

元肥を十分与え、茎を太く育てることがポイントです。わき芽が出てきたら下の方の葉をかき取り、日光が当たるようにしましょう。冷気に当ることで糖度が上がります。

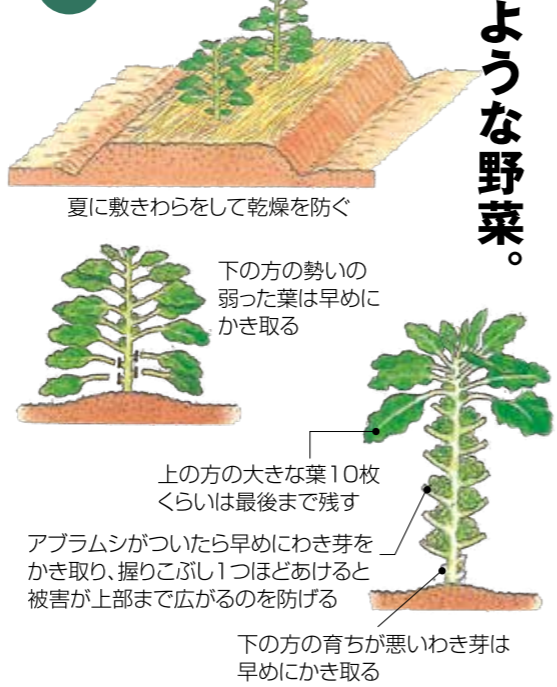
1 畑の準備



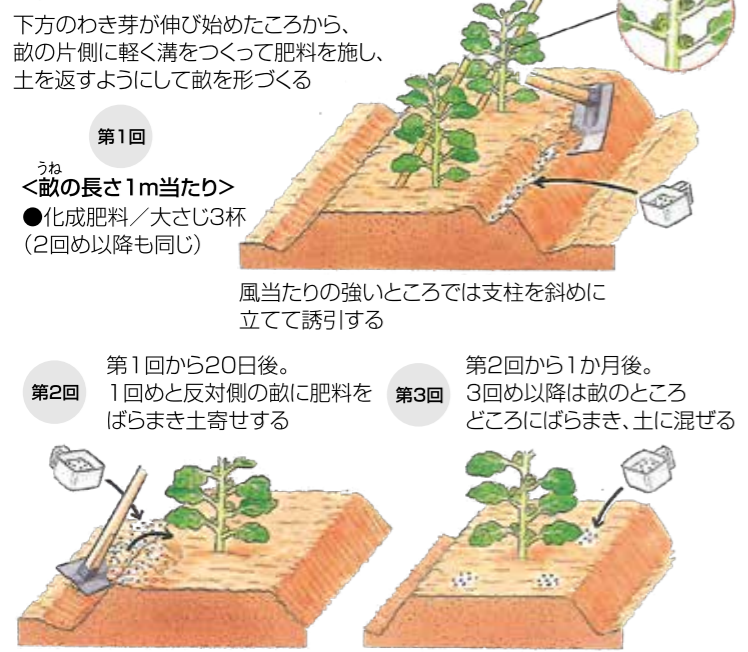
2 植えつけ



4 管理



3 追肥・土寄せ



静岡生まれ



緑のバラのような野菜。

★ 栄養

β-カロテンや鉄分、カルシウムが豊富で、ビタミンCはケールを抜くほど。全体的に栄養バランスが良い食材です。

★ 食べ方

熱湯で1分半から2分茹でるだけ。食味にくせがないので料理の彩りのほか、和え物や炒め物、天ぷらや

プチヴェール®は、ケールと芽キャベツを交配してできた静岡生まれの非結球芽キャベツで、緑色のバラのような形をしています。上手に育てると、秋から冬にかけて1株から70~100個収穫できます。

元肥には堆肥や油粕を十分与え、茎を太く、草丈70~80cmの大株に育て上げることが、よいわき芽をたくさんとるコツです。株元がやや盛り上がるように植えつけ、周りにたっぷり水を与えます。わき芽が伸び始めたら追肥を入念に行い、下の方の葉をかき取って日が当たるようにします。育ちの悪いわき芽は早めにかき取り、最終的に上の方の大きな葉10枚ほどを残すように仕立てましょう。

シチューなどさまざまな料理に向きます。葉も青汁のように利用できます。

★ 病害虫の防除

キャベツ同様アブラナ科の野菜なので、アブラムシ、ヨトウムシなどによる葉の被害があります。定植直後の幼苗期に被害を受けると生育が遅れ、収穫量が減る原因になるので、早めに薬剤散布を心がけましょう。べた掛け資材を覆って飛来を防ぐのも有効です。

有効な農薬

ヨトウムシ類
アブラムシ類
モスピラン顆粒水溶剤
※両農薬は収穫前7日まで使えません。

病害虫

黒腐病・軟腐病
Zボルドー



JA静岡市公式YouTubeチャンネルでプチヴェール®の畑の様子&レシピを公開中です。ぜひご覧ください。

プチヴェール®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 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 植えつけ | | | | | | | | ● | | | | |
| 収穫 | | | ● | | | | | | | | ● | |

※「プチヴェール」は、(株)増田採種場の登録商標です。

久能山東照宮のすぐ近く、日光がサンサンと降り注ぐ駿河区安居でマンゴーとイチゴ、葉ショウガを栽培しています。

マンゴー栽培を始めて18年、約230本を5棟の加温ハウスで育てています。きっかけは、就農2年目に近所の方に教えてもらった微生物を活用した土づくり。石垣イチゴで使用したところ、茎や実の大きい立派なものに育ちました。調べるとマンゴーにも向いているとあり、まずは試しに2本を無加温ハウスに植えてみました。残念ながら商品になる実はできませんでしたが、熟れて落ちてしまったものを食べてみると、「これまで食べたもののなかで、こんなにおいしいものはない!」と思うほど感激。上手に栽培できれば人気が出るのではないかと、本格的な栽培を決意しました。

現在は、赤くほどよい酸味と甘さで人気の「アーウィン」を中心に、幻のマンゴーと言われ濃厚な甘さの「キンコー」など5品種を栽培しています。収穫時期は5月中旬から7月末くらい。花が咲くと温度を上げて一気に実を大きくする産地もありますが、私はじっくり時間をかけて大きくすることで繊維の細かいとろける食感になるよう育てています。ホームページでの通販や自宅での直販、ふるさと納税にも出しているの、ぜひ久能産のマンゴーを味わってみてください。

将来は栽培だけでなく農園の横でマンゴーが食べられるカフェなど、子供たちが引き継ぎたいようなチャレンジをしていきたいです。

駿河区安居

才茂祐二さん
(60)

◎今更にはマンゴー栽培に挑戦する



マンゴーは
自然が作るスイーツ。



TRY ざ・PRESENT

「さいもファームさんのマンゴー」を抽選で2名様にプレゼント♪

「8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8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



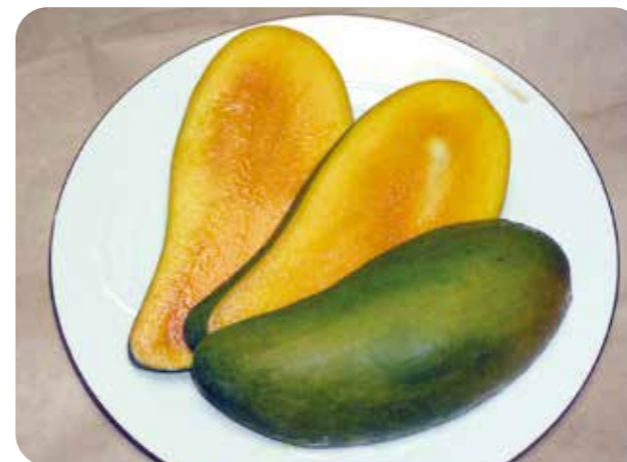
締切 2021年8月10日(当日消印有効)
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



写真はイメージです。

注意

※収穫時期の関係で、プレゼントの応募締切が早くなっております。
収穫が終了してしまった場合は「マンゴージャム」となります。



幻のマンゴーと呼ばれる「キンコー」



南部営農経済センター大村職員と


毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

熱中症予防について～かくれ脱水に注意～

熱中症を予防するためには、どうしたら良いですか?

A 水分をこまめにとり、暑さ対策をし、自分の体調管理を行いましょう。



熱中症は梅雨が明けて暑くなる7月前後から多く発生します。特にこの時期になると、気温や湿度の上昇に体がついていけず熱中症になってしまいます。私たちの体は、通常では体温が上がると、皮膚から熱を放出し汗をかくことで、正常に体温を保つことができます。しかし、気温が高い場所、湿度が高い場所、風通しが悪く日差しが強い場所などに長くいると、体の中に熱がたまり体内の水分・塩分のバランスが崩れていきます。その結果、体温調節がうまくできなくなり熱中症を引き起こします。

めまい・立ちくらみ・顔のほてり・足がつるなどの筋肉の硬直といった初期症状から、頭痛・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれんなどの命にかかわる状況におちいる場合があります。

では、熱中症を予防するためには、どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか?

1 水分をこまめにとるように心がけましょう

まずは、のどが渇く前に水分をこまめにとるように習慣づけましょう。

朝起きた後・朝食時・昼食時・夕食時・入浴前後・就寝前に、コップ1杯(200ml)の水分をとるように心がけましょう。1日最低1.2ℓが目安です。

日常時は水や麦茶などをとるようにし、激しい運動や作業をした後、多量の汗をかいた後は、経口補水液やスポーツドリンクなどをとるようにしましょう。ただし、スポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎないように。ビールなどのアルコールやコーヒーは利尿作用があるため、水分補給にはなりませんので飲みすぎに注意しましょう。



2 暑さ対策に心がけましょう

外出時には、帽子・日傘などを使い、直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を歩くように心がけましょう。

外出時間は、朝方や夕方などにして、気温の高い時間帯はなるべく避けるようにしましょう。天気予報や、熱中症予防情報サイトなどを参考に。

外出時の服装は、体内に熱がこもらないような通気性が良く、吸湿性・速乾性の良い素材のものを身につけましょう。

室内はブラインド・すだれ・遮光カーテンなどで温度の上昇を抑え、エアコンや扇風機を積極的に使用して、温度・湿度・換気の調整を行うようにしましょう。室内温度26～28℃、湿度55～65%が目安です。

換気をする場合は、室内の温度が上がりやすくなるため、こまめにエアコンの温度を再設定するように心がけましょう。

3 自己の体調管理を行いましょう

毎日体温測定をし、体調チェックを行いましょう。バランスの良い食事をしっかりととり、十分な睡眠をとるように心がけ、体調の悪い時は、無理せずゆっくり休むようにしましょう。

熱中症は、特に体温調節機能が衰えてきた高齢者や、体温調節機能が未熟な乳幼児に、注意が必要です。

皮膚が乾燥し張りがない・口の中が粘つき渇く・食欲がない・便秘・体重の減少・ぼんやりするなどの症状がみられる場合は、脱水を引き起こしている可能性がありますので、早めにかかりつけ医にご相談ください。

◎マスク越しの暑い夏を快適に過ごすために熱中症予防を行い、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

JA静岡厚生連静岡厚生病院 健康管理課
加瀬澤 美代子



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



新鮮な魚料理と地酒を楽しめる老舗

今月は創業53年、用宗漁港近くにお店を構える海鮮料理屋「おおいし」さんをご紹介します。魚は朝、漁港で獲れたばかりの品質の良いものだけを厳選。特に生しらすは「港から運ばれてきたものをさらに氷水で締め直すので、夜でもそのままの鮮度でシャリシャリの歯ごたえがある」と大将の薫さん。

人気メニューは、生しらすと釜揚げしらす、桜エビが贅沢にのった「用宗井」! じまんの生しらすは、まずは醤油をかけずに食べてみてください。新鮮な海の香りが口いっぱいに広がります。定食には、大将のお母さんが作る53年物のぬか床のおしんこや、ほっとする味噌汁も付いてきます。揚げたてサクサクの桜エビのかき揚げも大人気で、大中小とサイズが選べるのが嬉しいです。

また、鯛やアジ、イワシなど季節ごと味わえる手作り干物や、日替わりメニューもあります。お酒の種類も豊富で、中でも安納芋を使用したオリジナルの地酒は、すっきりとした味わいで海鮮との相性も抜群! 今日はどんな魚がおすすめるだろう! 何のお酒が合うかな……とワクワクしながら暖簾をくぐってみてください。



◎人気の「用宗井」



◎おすすめの桜エビのかき揚げ



◎こだわりの地酒が並ぶ

●リポーター
下川原支店
小澤世連

地酒・地魚
おおいし



お店info

- 静岡市駿河区用宗1-34-21
- TEL/054-259-6557
- 営業時間/11:30～14:00 17:30～22:00
※20時以降の来店の場合は要予約
- 定休日/月曜日・第1、3火曜日
- 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?!

駿河区小坂
小野田潔和さん ミカン・野菜



夏には「すっぱみかん」! 秋には、おいしい「ゆらみかん」「長田唐芋」をお届けしま〜す!

LINK to 駿河区中平松 海野明義さん を紹介します。
「これからもよろしくをお願いします」

葵区梅ヶ島
望月吉美さん 茶・花卉



標高800mの山の上でお茶と花卉類をやっています。始めたころより温暖化が進み作物と話すのが大変な日々です。でも花が咲いた時はうれしいです。これからもがんばります。

LINK to 葵区俵沢 大村元久さん を紹介します。
「これからもよろしくをお願いします」

葵区瀬名川
堀越隆正さん 米・野菜



6年前に定年退職し、市街化区域で米と野菜を栽培しています。どんな作物がいいのか試行錯誤の毎日、屋敷の畑は七色畑です。市街化区域内の農地が減少していく中で、今ある農地を守っていきたくと取り組んでいます。

LINK to 駿河区青沢 萩原利光さん を紹介します。
「今年も章姫楽しみにしています」

駿河区西平松
海野博明さん イチゴ・ショウガ 中国野菜



昨年と今年はコロナ禍の中、イチゴ狩り農園は客の減少で大変な思いをしましたが、孫が小学1年生になり、勉強や運動にがんばっている姿を見ると、1日の疲れが取れる思いです。

LINK to 駿河区西平松 長島康晴さん を紹介します。
「自治会副会長ガンバレ!!」

じまんの農業塾【第3回】 ◎ナスの整枝

6/17*



第3回は、前回定植し育ったナスの枝や葉の整理と、誘引を行いました。南部じまんに出荷委員長の長谷川和義さんが講師となり、伸ばす枝や方向を指導し、講義ではJA職員がナスの管理方法や病害虫の防除について説明。また、グループに分かれて今後育てたい作物や、塾を卒業後の展望、じまんにへの出荷についてなど意見を交換しました。



新規就農者養成講座
「新生」開講

6/30*



若手農家が、経営の知識を学び、長期的ビジョンに沿った将来の営農計画を作成し実践する場として農業後継者塾「魅来」が開講しました。6人の後継者と、JAの担当者が2人1組で参加。初回は(株)ふるさと支援研究所の清水進矢代表取締役が「経営向上を目指す事業計画作成セミナー」をテーマに講演を行いました。

農業後継者塾「魅来」開講

認定新規就農者を目指す就農者や、帰農者を支援する講座「新生」の開講式を行いました。藤巻常務は「農業従事者になるために、営農指導員と2人3脚で技術や営農計画を学んでもらいたい」とあいさつ。受講生5人は先輩就農者の講演を聞き、県の担当者から認定制度や支援事業について学びました。



6/24*



Thank you!

OASIS 読者め〜る



RE: 生産者の皆さんへ感謝のメッセージがたくさん届きました。生産者さんのおかげで毎日安全安心でおいしい農畜産物を食べることができているのはもちろん、農業を通じて景観保護や文化継承などさまざまなことに貢献してくれています。改めまして、いつもありがとうございます!

地元の里山である賤機山ですが新茶の時期が年間で一番美しいです。茶園を管理される農家の方に頭が下がります。
〈葵区/男性/50歳〉

いつもありがとうございます。私もじまんに利用していますが、新鮮なものをありがとうございます。北部じまんにわからないことなど聞くことができ、親切に教えていただき助かっています。
〈葵区/女性/65歳〉

いつもじまんにでおいしい野菜や加工品を購入させていただいています。昨年家庭菜園でいくつか野菜を育てていますが、食べ物を育て収穫することの大変さや嬉しさを感じています。農家の方々に本当に尊敬します。これからも地元の農家を応援したいと思います。
〈葵区/女性/32歳〉

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。



鮎釣り大会中止のお知らせ



昨年に続き組合員鮎釣り大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することになりました。ご了承ください。



●杉本文彦さん
★受賞コメント
今年も生育が早く、管理に苦労しましたが、毎日手をかけ適正な時期を見極めることで、高品質な桃を収穫することができました。今後おいしい桃作りに励み、「長田の桃」をもっと知ってもらえるように努力していきたいです。



小柳久雄(石部)
永嶋雄大(広野)
杉山茂代(広野)
杉山範子(広野)
尾崎寿(用宗)

銅賞
3席...小柳安弘(石部)
銀賞2席...稲野幸子(広野)
1席...杉山明義(広野)
金賞
...杉本文彦(広野)

出品数...27点
審査項目...外觀、食味、糖度など
◎静岡県
桃果実品評会
(受賞者の敬称略)
6/15(火)

品評会結果

1支店1協同活動 & アグリスクール

自己改革

◎サツマイモのツル挿し
【あさはた・あさはた北支店・東部営農経済センター】
【安東支店】6/10(木) 6/9(水)
【しづはた営農経済センター】6/17(木)
各地でサツマイモのツル挿しが行われました。梅ヶ島小中学校では、しづはた営農経済センターが協力し、小学部の児童15人が食育の授業で実施。
東部ブロック管内では、ここは幼稚園の年中園児、竜南小学校の1年生も体験しました。



「大きいおイモをたくさん収穫したい！」
梅ヶ島小中学校小学部の体験

◎田植え体験
【松野支店】
松野小学校の5年生10人が、校内の田んぼで田植えを行いました。苗は児童がみまき、水やりをして管理してきたもの。生産者とJA職員が指導して1株ずつ丁寧に植えていきました。



アグリスクール 南部ブロック
南部ブロックは2年制で開催し、1年目は農業の基礎を座学で、2年目からいよいよ実習です。1人12㎡の区画にナスの苗を定植し、施肥、支柱立てを実践。残りのスペースは各自野菜を選び、栽培・管理します。7月には2期生の講座も始まります。
6/5(土)



◎トマト通信の発行
女性部千代田支部の助け合いグループ「トマト」が、折り紙付きのおたより「トマト通信」7月号を作成しました。職員も加わり19人が参加。夏をイメージした朝顔とセミ80枚ずつを楽しく完成させました。
6/23(水)



JA静岡市農業振興のための支援策

支援期間：2021年4月～2022年3月

用途に応じたプランをご用意しました。ぜひご活用ください!

- 茶園改植支援対策【年間予算枠50万円】
茶園の若返りを図るための改植、優良品種への更新などを行うことに対して支援します。
支援額 10a当たり上限1万円 (1か所1a以上)
- 茶園転換支援対策【年間予算枠50万円】
茶業経営の維持改善を図るため、茶園から他作物への転換に対して支援します。
支援額 10a当たり上限1万円 (1か所2a以上)
- ハウス新設支援対策【年間予算枠200万円】
ハウスの新設により野菜・花卉・果樹等の経営改善を図るために支援します。
対象 新設のハウス30㎡以上/資材費等の1/3以内で限度額20万円以内 (平成30年度以降の利用がないこと)
- 野生鳥獣害被害防止支援対策【年間予算枠275万円】
防護施設設置等に対して支援します。
対象 電柵、猿防護資材等の購入、地域一体型整備経費、活動など
- 就農者等支援対策【年間予算枠300万円】
JAと就農計画を立て、経営安定を目指す就農者に対して支援します。
対象 新規就農者養成講座、農業後継者塾の受講終了者へ資材費等の1/2以内で上限30万円

◎条件、制限等もありますので、詳細は営農課・営農経済センターへお尋ねください。

「じまん館」からのお知らせ

ブランドショップ「じまん館」が通販サイトJAタウン内にオープン!

厳選された地元の農畜産物や特産品などを扱うブランドショップ「じまん館」。旬の商品を豊富に取り揃え、ネットでらくらく注文できるようにしました♪

アクセスしてね!

ブランドショップ じまん館
静岡の旬をお届けします

ショップトップ | ショップ検索 | 送料 | メールマガ

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 じまん市 Facebook」で検索!



葵区平和 父 高田諒平さん 母 莉加さん
祖父 川口高弘さん 祖母 郁江さん

あゆむ
高田歩陸くん(1歳)



食欲旺盛・
じーじが育てた野菜・果物が大好き

♪
元気で素直な子になってね



らいむ
大畑来覇くん(4か月)

葵区昭府 曾祖母 寺田友江さん

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

今回の家庭農園では、静岡生まれの「プチヴェール®」をご紹介します。緑のバラのようなプチヴェールは、ケールと何を交配してできた野菜でしょうか?

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8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

6月号オアシスクイズの答え▶木曜日

生活に役立つ情報

贈与税の配偶者控除



長きにわたって労苦を共にした配偶者の内助の功に対し、配偶者にマイホームの贈与(持分贈与を含む)を考えてみませんか。今回は、配偶者の財産維持・安定生活を応援することを目的とした「贈与税の配偶者控除」制度について説明します。

配偶者への贈与と配偶者控除

婚姻期間20年以上の夫婦間で、居住用不動産(マイホーム)または購入等の資金の贈与があったときには、贈与税申告の基礎控除110万円の他に、最高

2000万円の配偶者控除が受けられます。

適用要件

- イ. 夫婦の婚姻期間が20年以上であること
- ロ. 日本国内にある土地や建物(購入等の資金含む)であること
- ハ. 贈与を受けた年の翌年の3月15日までに実際に居住し、その後も引き続き居住する見込みであること



控除を受けるための手続

- 贈与税申告書に配偶者控除の適用を受ける旨を記載し、次の書類を添付します。
- イ. 受贈者(贈与を受けた人)の戸籍謄本
- ロ. 受贈者の戸籍の附票の写し
- ハ. 居住用不動産を取得したことを証する書類・登記事項証明書など



諸費用

- イ. 所有権移転(贈与)登記費用
- ロ. 不動産取得税が課税されます

例示

贈与税控除額の最高額2,110万円、
相続税率30%で計算した場合

贈与額 2,110万円 × 0.3

||
633万円 節税額

相続税の節税効果

相続開始(死亡)によって遺産を取得した相続人が、相続開始日前3年以内に被



相続人から贈与がある場合、受贈資産は相続税の純資産に加算し、相続税が課税されます。

しかしながら、配偶者控除適用資産は、加算しない取り扱いとなりますので、配偶者は無税で取得したことになり、相続税の節税になったこととなります。

不明な点や詳細はご相談ください。



税理士
高橋政弘