

# オアシス JA 静岡市

特集

将来を語る時、共にできること 寄り添うLAと支える共済



夢を耕す。

2021

11

Vol.250

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

オアシス

2021

11

Vol.250

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



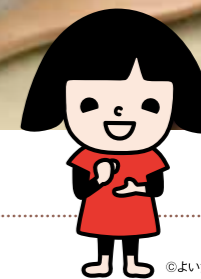
南の駿河湾から北の南アルプスまでを管内とするJA静岡市は、食材の宝庫！家族みんなが笑顔で食事を楽しめるよう、旬の地元農産物を使った“とっておき”のレシピを紹介します。

★とろっと濃厚!!

### ◎サトイモのポタージュ♪



お料理のアイデアが広がるおうちごはん



©よい食P

### 地味に見えても栄養豊富 サトイモ



サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもの。糖質やビタミンB群、免疫力を高め血中のコレステロールの抑制や便通を良くするガラクトタンなどが含まれています。保存は土がついたまま新聞紙などに包んで冷暗所に。乾燥させないことが大切です。長田地区で栽培しているサトイモ「長田唐芋」はコクがあってクリーミー、ぜひ味わってみてください♪

#### 材料(4人分)

- ・サトイモ(皮付き)…300g
- ・タマネギ…1/2個 ・牛乳…150ml
- ・水…250ml ・チキンコンソメの素…1/2個
- ・バター…20g ・細ネギ…適量
- ・塩、黒コショウ、オリーブオイル…適量

#### つくりかた

- ① サトイモは皮をむき、半分に切って柔らかくなるまでゆでる。タマネギは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れてタマネギが透明になるまで炒め、水とコンソメを加えて煮立たせる。火を弱めてさらに2～3分煮て火からおろし粗熱をとる。
- ③ サトイモと②を合わせてなめらかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 最後に塩、黒コショウで味を調え器に盛り、オリーブオイル、細ネギの小口切りなどを散らす。

※サトイモの種類によって濃さが変わるので牛乳で調節してください。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

# 黒俣の大イチョウ



黒俣川沿いの小高い丘陵の上に、一本だけ雄大にそびえ立つ大イチョウ。  
樹高約20m、幹周囲8.7m。  
県の特別天然記念物に指定されています。



◎野菜ソムリエの青山絆花さんと  
祖父の孝好さん

7歳で野菜ソムリエの資格を取得した絆花さんは、おじいちゃんからプレゼントしてもらった畑でいろいろな野菜を栽培中。「成功も失敗も実体験から学ぶのが一番」と一緒に畑仕事をしながら見守る孝好さん。  
▶詳しくはP14「TRYぎ・農業」をご覧ください。

◀ 今月の表紙 ▶



将来を語る時、共済にできること  
寄り添うLAと支える共済

OASIS TOPICS

- ・チャレンジれんこん収穫開始
- ・特別栽培米収穫
- ・新米出荷始まる
- ・しずはたじまん市リニューアルオープン
- ・極早生ミカン目ぞろえ会
- ・せとか園地巡回
- ・新嘗祭献穀事業「抜穂祭」

JA アクティブレポート

- ・移動金融車運行開始
- ・基盤整備事業

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ～ベビーリーフ～

TRYぎ・農業

野菜ソムリエプロを目指す／川原小学校4年生 青山絆花さん

この町のわたしの好きなど

健康情報 いつも元気! Q&A  
アルコールとの上手な付き合い方

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 「サトイモ」

# 生活と安心の間に

LAディスカッション



大谷支店 LA  
大坪重雄 趣味◎ゴルフ

あさはた支店 LA  
小泉達也 趣味◎落語

共済推進課  
野村宜央 趣味◎読書



## 将来を語る時、共済にできること

# 寄り添うLAと支える共済

JA静岡市は「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供する共済事業を行っています。共済は生活を脅かすさまざまなリスクに対して、経済的な損失を補い、生活の安定をはかる助け合いの保障の仕組みです。2020年度は建物共済の支払件数338件・支払額1億4,574万円、生命共済では支払件数1,774件・支払額14億9,105万円、自動車共済では支払件数1,220件・支払額4億3,281万円の支払いがあり、被害にあわれた方のお役に立てるよう取り組んできました。



### LAとは？

JA共済専門の担当者として、お客さまのお宅に訪問し、共済の加入状況の確認やご案内、自然災害の被害や入院の請求のお手伝いをしています。また、日々の生活や将来の展望などを一緒に考えることによって、安心をお届けしています。



共済推進課  
LAトレーナー  
野村宜央

### 安心をお届けします

**野村** ● 小泉 ● 大坪 ● よろしくお願ひします！

**野村** ● まずは、LAがどんな活動をしているか教えてください。

**小泉** ● LAはお客さまに安心をお届けすることを第一に活動しています。特に大切にしているのが「あんしんチェック」です。ご加入中の契約内容をお客さまと一緒に再確認しています。

**野村** ● 皆さんの反応は？

**大坪** ● 説明していると「えっ？ そうなの？」とおっしゃる方が多いです。やはり、どうしても細かい内容は忘れてしまったら、勘違いがあったり。例えば手術の対象や、敷地内の物置の保障の有無など。

**野村** ● 今オアシスを読んでいる方もなんとなく「大丈夫」と思っている人も多いかもしれないね。

**小泉** ● お客さまにとってもLAにとっても「保障の対象になると思ってた…」が一番つらいです。だからこそ、しっかり時間をかけてチェックさせていただきます。

**大坪** ● 共済・保険の状況をトータルして知ってもらうことが、安心のスタートです。また、訪問して気づくのは、性別や年齢だけでなく保障に対する考え方は地域でもさまざまということ。私は大谷支店ですが、海が近いので津波を心配される方が多いですし、以前北部の支店にいた

時は、土砂崩れへの不安が多かったです。

**小泉** ● この地域は水害や風害の被害が多いなど、地域密着のJAだからこそ、地域に根ざした情報を共有することができず。お客さまの不安の解消や対策につながればと思っています。

### 人生100歳時代に突入

**小泉** ● 「あんしんチェック」では内容の確認だけでなく、将来の話もしています。

**野村** ● 将来の話？

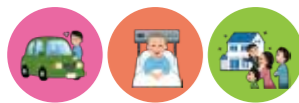
**小泉** ● これから先、お客さまに起こりうるリスクだけでなく、お子さまの夢や老後にしたいことなど楽しい話も。ちなみに私の老後の夢は、東京で落語の寄席をひたすら巡りたい。

**野村** ● いいね！でも凄くお金がかかりそう…。

**小泉** ● 落語の熊さん八つあんなら「銭なんて関係ないやい」ってところなんです(笑)

**大坪** ● コツコツ貯めましょう！でも、お客さまも老後への貯蓄を気にされる方は大勢います。公的年金の受け取り開始年齢が引き上げられたり、人生100歳時代ともいわれますし、平均的な老後の生活費は1か月約24万円<sup>※1</sup>かかることとされて





将来を語る時、共にできること  
寄り添うLAと支える共済

私たちがお伺いします！  
お気軽にお声かけください



長田ブロック



〈後列左から〉  
中村惟人(長田) 望月誠也(長田)  
岩佐和樹(長田) 望月祐加里(長田)  
〈前〉谷澤太一(丸子)

南部ブロック



〈後列左から〉  
大坪重雄(大谷) 郡司和信(大谷) 苅和拓馬(東豊田)  
綱崎早斗子(東豊田) 高津直樹(高松) 鷲巣盛可(高松)  
〈前列左から〉  
立花めぐみ(豊田) 山下洋暉(豊田) 山本将平(大里)  
杉山文哉(大里) 青木美有紀(大里)

北部ブロック



〈後列左から〉  
中込雄介(美和) 森淳也(美和) 金田弘斗(しづはた)  
横山容子(しづはた) 中村早苗(しづはた)  
〈前列左から〉  
岩崎元紀(藁科) 正込洋世(藁科) 武田真智子(藁科)  
大村樹里(藁科)

東部ブロック



〈後列左から〉  
横山和美(千代田) 長谷川絢子(千代田) 戸田恭平(千代田)  
大橋信之(千代田) 小泉達也(あさはた) 浦田実香(あさはた)  
〈前列左から〉  
杉山久美子(安東) 栗田基史(安東) 塩津健太(西奈)  
栗田和樹(西奈) 野本智子(西奈)

※撮影時のみマスクを外しております。

生活と安心の間に

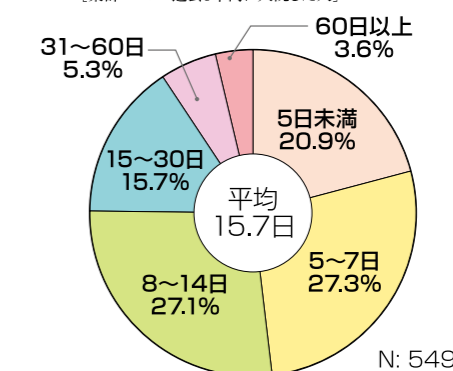


いますが、暮らし方により必要となる額はさまざまです。  
野村●ライフスタイルに合わせて早め早めの計画が必要ということだね。老後を楽しむために！  
小泉●JAの年金共済(予定利率変動型年金共済)ならムリのない額から始めることができますし、年末調整・確定申告で「個人年金保険料控除」※2を活用すれば、節税にもなります。  
大坪●ご加入された方からは「なんでもっと早く教えてくれなかったの!」と言われるくらい。特に若い世代は老後のことは先延ばししがちなので、ご両親が心配して、僕の代わりにすすめてくださることも多いです(笑)

コロナ禍のLA

野村●やはり新型コロナウイルスを心配する声も多いと思いますが、  
小泉●どの訪問先でもコロナの話になり、「JAの共済はどうなの?」と聞かれます。  
野村●そうだね。JA共済も新型コロナウイルス感染症※3で入院された場合、「疾病による入院」として支払いの対象となりました。※4  
大坪●自宅療養の場合の対応など、万が一感染してしまっても安心して療養してもらえよう、ご案内しています。

図1●直近の入院時の入院日数  
[集計ベース: 過去5年間に入院した人]



小泉●また、入院の短期化を心配される方も多いです。入院日数の平均は7日以内が48.3%、14日以内は75.3%です。【図1】

出典: 生命保険文化センター「生活保障に関する調査」令和元年度 第II章 医療保障 直近の入院時の入院日数

野村●通院治療がメインになってきているみたいだね。  
大坪●変化に合わせて、JAの医療共済も入院日数で支払うタイプから、1日の入院でも一時金としてまとめて受け取れるタイプの「医療共済メディフル」※5に新しくなりました。  
野村●入院前後の費用に充てたり、仕事がある、家族がいるから早く退院したいという方も助かるね。  
小泉●社会情勢や家族の成長とともに、必要な保障は変わります。1年に1回だけでも、LAとじっくり確認してみたいかがでしょうか。そして、それが皆さまの安心につながれば嬉しいです。

こんな時だからこそ

小泉●LAは直接病気を治せる、家を修理できるわけではありませんが、相談していただくことで安心と生活の豊かさの力になればと思います。  
大坪●皆さんに寄り添った職員になりました。います。こんな時だからこそ、心は密に！  
野村●小泉●おぉ〜！  
野村●これからもLAは地域の皆さまのために活動していきます。お気軽にお声かけください。



※2 「個人年金保険料控除」は2021年4月現在の法令等に基づきます。なお、所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限りです。  
※3 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。  
※4 ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
※5 詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

### 地場産率アップを目指して

しづはたじまん市が改装オープンしました。地場産率のアップに向け、売り場面積を3割広げ、茶葉専用のコーナーや出荷者の農産物を陳列する台を増やしました。来店客からは「店舗が明るくなり、買い物しやすいになった」と好評。堀川店長は「お客さまや生産者のおかげで店を大きくすることができた。農家所得向上のため、がんばりたい」と話しました。

8 農産物

しづはたじまん市  
リニューアルオープン

9/10



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 農産物

9/16

極早生ミカン目ぞろえ会



### 爽やかな甘さを楽しんで

柑橘委員会が、柑橘共選場で極早生ミカンの目ぞろえ会を開きました。生産者やJA職員13人が参加し、出荷基準や出荷日程を確認。大塚博泰委員長は「梅雨が長かったが、マルチ被覆を徹底し例年通りいい出来。品質の向上を目指し、消費者に選ばれるミカンを作りたい」と話しました。11月上旬までに、極早生11t、ゆら早生9tの出荷を予定しています。

### 濃厚な甘みが人気

ハウスせとか部会が、濃厚な甘みと多汁で「柑橘の大トロ」と呼ばれる「せとか」の園地巡回を行いました。生産者とJA職員が管内12園地で、実の大きさや柔らかさ、葉の状態など生育状況を確認。鈴木金雄部会長は「糖度・酸度の数値や実の付き具合も順調。おいしい『せとか』を消費者に提供したい」と期待を寄せました。12月末から2月まで出荷する予定です。

9 農産物

9/21

せとか園地巡回



### 新米シーズン到来!

大谷青壮年部の神谷源重さんの水田で、特別栽培米の稲刈りを行いました。大型のコンバインが約8haの水田を何往復もし、「ミルクークイーン」の稲穂を次々と収穫。神谷さんは「JAの指導や部員同士の交流のなかで、米の品質も向上してきた。おいしい新米を味わってほしい」と話しました。じまん市全店舗で「大谷青壮年部特別栽培米」として販売しています。

15 農産物

9/8

特別栽培米収穫



15 農産物

9/28

新嘗祭献穀事業  
「抜穂祭」



### 丹精込めたじまんのお米

葵区東の林和弘さん、明子さん夫妻の献穀斉田で、宮中行事の新嘗祭に献上する米の「抜穂祭」を開きました。神事後、林さん夫妻と早乙女姿のJA職員が「きぬむすめ」の稲を丁寧に収穫。林さんは「天候にも恵まれ、病害虫の被害も少なかった。おいしく食べてほしい」と話しました。10月下旬には皇室献上米「葵の穂稀」としてじまん市で販売する予定です。

9 農産物

9/9

新米出荷始まる



### 虫の害も少なく、いい出来栄え

新米の出荷が始まり、南部営農経済センターで玄米の検査を行いました。収穫したばかりの「ミルクークイーン」4,500kgが持ち込まれ、検査員の資格を持つJA職員が、袋から米を抜き取り、外観や水分計による水分量を検査。全て「等米」と評価されました。担当職員は「今年も天候もよく、虫の被害も少なかった。きれいなお米ができています」と話しました。

# 営農スタディレポート

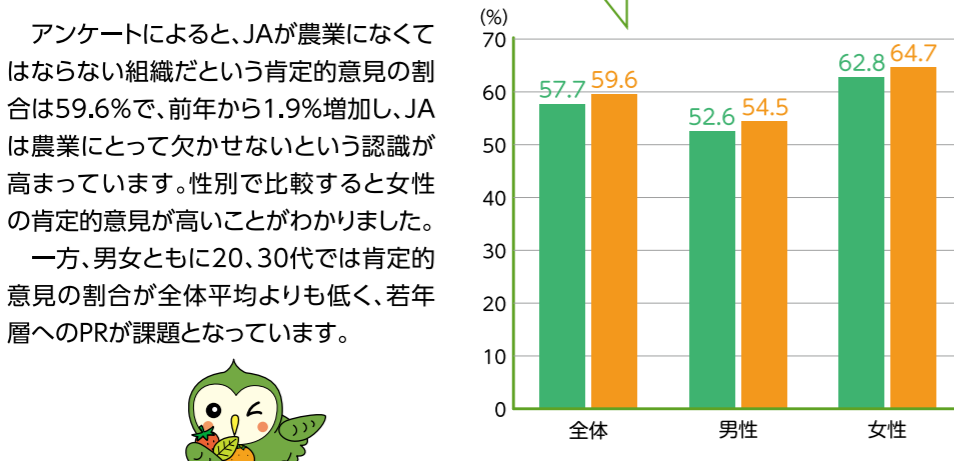
「食料・農業・JAに関するアンケート調査(2020年度)」によると、JAが農業になくなくてはならない組織だと感じる人の割合は6割近くに上りました。農産物販売や直売所が役立っていると感じている人が多く、性別で見ると女性の関心が高くなっています。

ケーススタディ 48

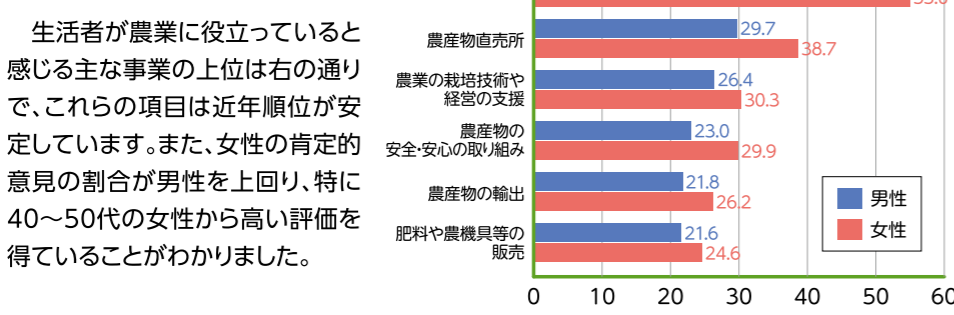
食料・農業・JAに関するアンケート調査から JA のイメージ ④

## JAは農業にとって欠かせない組織という認識が高まっています

JA(農協)は農業にとってなくてはならない組織だと考えている人の割合



## JAの事業では農産物の販売や直売所が評価されています



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なっています。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事業に生かしていくことを目的としています。対象となるのは、日本全国の地域、性別、年代の異なる2,500人で、今回の調査期間は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。



JA静岡市では、公式ツイッター、インスタグラム、ユーチューブを開設しています。ツイッターでは毎営業日、じまん市に出荷されている旬の野菜や生産者さんの様子などを配信しています。毎週金曜日は野菜エッセイ、「JAマークやってみた」などの動画もアップしていますので、ぜひのぞいてみてください。



「フォロー」も  
よろしくお願ひします!  
「JA静岡市」公式ツイッター



## 1 移動金融車 運行開始

旧安倍5地区を巡回する移動金融車「オクシズ号」の運行が10月1日から始まりました。

月・水・金曜日は玉川、大河内、梅ヶ島方面、火・木曜日は清沢、大川方面へ金融担当者2人とドライバーの3人が乗車してそれぞれの地域へ伺います。



運用開始に先立って、9月16日に静岡浅間神社で交通安全祈禱を行いました。大原組合長やドライバーの山本職員などが参加し、安全への意識を高めました。



取扱業務は、貯金の入出金や定期性貯金の受入・解約、市税等の収納、通帳や印鑑の紛失などの事故受付、各種相談受付などです。購買品についても注文受付をし、後日配達いたします。また、野菜の種や漬物の素などの商品を積み込んでいきますので、ぜひのぞいてみてください。皆さまのお越しをお待ちしております。

## 2 基盤整備事業

ドローンで航空写真撮影



東豊田地区の基盤整備事業は、池田地区と国吉田地区で事業計画が決定し、事業着手・地形測量に移ります。8月には県土地改良事業団体連合会とJA職員、国吉田工区推進協議会の会員が参加し、ドローンを使用して4か所の現地調査を行いました。地形や状況の把握のため、航空写真を撮影。記録は基礎資料として、今後の検討会などに活用されます。





# ベビーリーフ

東部営農経済センター  
深井 恵

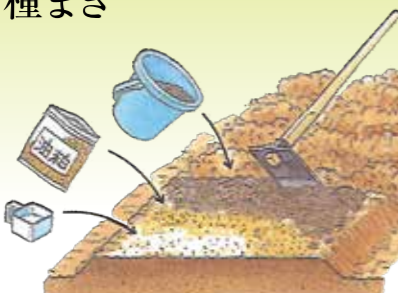


## 栽培のポイント

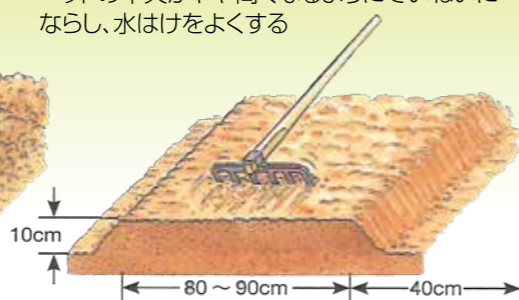
ベビーリーフは栽培が容易です。初心者の方は、泥はねや虫が付くリスクが低いプランター栽培から初めてみてはいかがでしょうか。栽培のポイントは、種まきから発芽するまでの間、種が乾燥しないようにたっぷり水を与えることです。

### 1 畑の準備・種まき

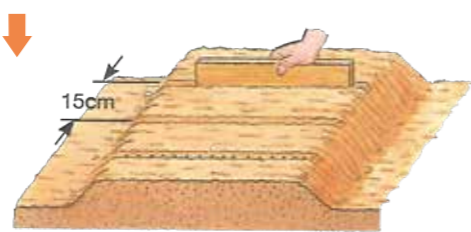
- <1㎡あたり>  
●堆肥／5～6握り  
●油粕／大さじ5杯  
●化成肥料／大さじ5杯



ベッドの中央がやや高くなるようにていねいに  
ならし、水はけをよくする



板切れで幅2cm、  
深さ1cmくらいの  
溝をつけて種をまく



種は1cm間隔で条まきに

### 2 間引き

第1回 発芽そろいのころ、混み合ったところを間引く



第2回 葉2～3枚のとき2～3cm間隔に



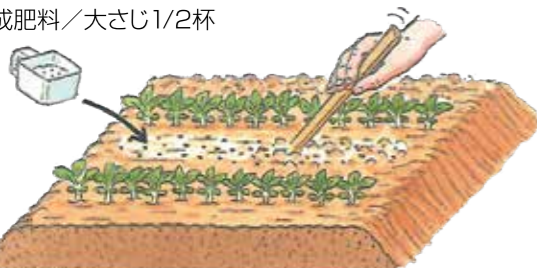
### 3 追肥

栽培期間が短いため追肥は必要ないが、  
葉色が薄くなったり長期間収穫する場合は  
1度行う

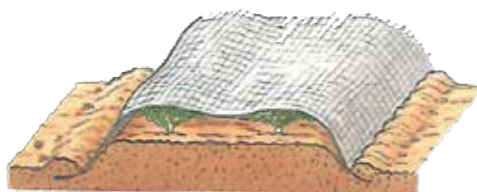
◎ベッドまきの場合

- <1株あたり>  
●化成肥料／大さじ1/2杯

列の間にばらまき、竹べらなどで  
土に混ぜ込む



### 4 防虫・防寒



保温・防寒を兼ねてべた掛け資材で  
被覆してもよい

### 5 収穫

葉の長さが5～10cmに  
伸びたころ収穫

多彩な色合いや歯ざわりが  
食卓にぎわせる



一部を残して大きく育ててもOK!  
外側の葉から順次かき取ると  
長く楽しめます

初心者も簡単!



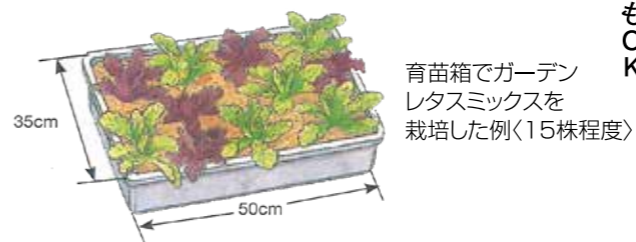
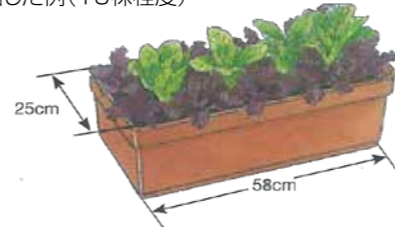
彩り豊かな人気の野菜

#### ★病害虫の防除

栽培期間が短いいため病気になる  
ことは少ないですが、アブラムシな  
どの害虫対策が必要です。不織布  
のべた掛け資材などで被覆すると  
防虫の他、寒さ除けにもなります。

ベビーリーフは、レタスや水菜、  
ホウレンソウなどの若い葉の総称  
です。栽培スペースが小さくす  
み、栽培期間も短く、ビニールハウ  
スや室内ならほぼ1年中栽培で  
きるのも魅力。種は市販のベビー  
リーフミックスを使うのがおすす  
めです。  
暑さ、寒さにも比較的強く裁  
培が容易です。酸性土壌にやや  
弱いので、畑を準備するときに石  
灰を施すことがポイント。種ま  
きから発芽まではたっぷり水を  
与えましょう。収穫の大きさは  
お好みで。間引きしたものも栄  
養豊富なので、サラダや添え物で  
余すことなく使いましょ。一部  
を大きく育て、外葉からかき取  
りながら収穫すると長く楽しめ  
ます。

長方形のプランターで赤と緑のリーフレタスを  
栽培した例(10株程度)



育苗箱でガーデン  
レタスマックスを  
栽培した例(15株程度)

- ★プランターで栽培する方法
- 栽培容器：プランターや育苗箱など
- 用土：清潔で肥料分が少なめのもの  
なら何でも。種まき用の培養土が便利。
- 栽培方法
- ①容器に培養土を入れ、平らにならす。  
種をばらまきにして、ごく薄く土をか  
ぶせたら平らな板などを使って軽く押  
さえる。たっぷり水をやり、発芽するま  
では土の表面が乾かないようにする。
- ②芽が出たら混み合っている部分を間引  
く。2～3cm間隔が目安。
- ③葉色が薄くなったり、黄色っぽくなっ  
てきたら液体肥料を施す。
- ④お好みの大きさになったら収穫!  
※間引きや収穫は手で引き抜いても、  
はさみで株元から切ってもOK

#### ベビーリーフの栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ビニールハウス/室内	●											
露地			●								●	

種まき ● ● 収穫 ...

テレビ番組で、小学生の野菜ソムリエプロが活躍している姿を見て「私もなりたい!」と資格取得に挑戦したのは青山絆花さん。みごと最年少記録の7歳で「野菜ソムリエ」の資格を取得しました。

野菜ソムリエは、野菜や果物の知識を身につけ、その魅力や価値を発信するスペシャリスト。「キュウリが一番好き」という絆花さんは、おやつ代わりに丸かじりしていたというくらい野菜好きで、食べたことのない野菜を見つけると自分で調べたり、直感で料理を考えるといます。得意料理は野菜カレー!他にもアボカドを生地に練りこんだピザや、トマトクッキーなど「嫌いな人にも食べてもらいたい」と工夫しています。

資格取得後は野菜の栽培にも挑戦しています。「ソムリエの資格が取れたらミカン畑の一部をプレゼントするよ」という祖父の孝好さんとの約束通り、ミカンの木を切ってもらい、約150㎡の畑を孝好さんと一緒に開墾。耕運機も使えるようになりました。無農薬・有機肥料栽培にこだわり、ミニトマトやジャガイモ、苦手を克服しようとオクラも作っています。野菜の花や収穫した野菜、食べ方や食べた感想などをInstagramでも紹介。ソムリエとして活躍中です。

将来の夢は、お母さんと野菜嫌いの人も来てくれるカフェを開くこと。理科の実験とドッジボールが好きで、「わからないのは悔しい」と自分で勉強するという絆花さん。次は合格率約3割という難関の「野菜ソムリエプロ」の資格取得へ挑戦します。

川原小学校4年生

青山絆花さん (9)

◎今年「野菜ソムリエプロ」を目指す



夢は育てた野菜でカフェを開く。



TRY ぎ・PRESENT

「野菜の詰め合わせ」を抽選で3名様にプレゼント♪

「11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11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11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。



絆花さんの畑でジャガイモの収穫

野菜の特徴や料理などをInstagramで紹介しています!



2020年1月に「野菜ソムリエ」の資格を取得



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## アルコールとの上手な付き合い方

飲み会や外食が減り、ついつい家で飲みすぎてしまいます。どうすればいいですか?

**A** 適量を守り、休肝日を設けるなど、自分に合った飲み方を考え直してみましょう。

新型コロナウイルスの影響で、自宅での飲酒量が増えていませんか?

適度な飲酒は、気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、飲酒量が多すぎると肝臓に負担をかけるだけでなく、食欲を増進する働きがあるため、肥満や中性脂肪の上昇などを招くと言われ、また、脂肪の代謝を抑制する働きがあるため、体脂肪が減りにくい状態になるとも言われています。

健康を守るためのお酒の飲み方を考えてみましょう。

### 1 適量を守りましょう

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒は、アルコールにして1日20g程度とされています。

※1日20gの理由としては、1日当たりのアルコール量が男性は10~18g、女性は8gまでが最も死亡率が低く、飲酒量の増加に伴い死亡率が増加していることに基づいています。

#### 適度な飲酒量の目安 (アルコールに換算すると20g)



### 2 週に2日は休肝日を取りましょう

肝臓への負担を軽減し、脂肪肝や肝炎になるリスクを低くするために、休肝日をつくりましょう。ただし、休ませたからといって他の日の大量飲酒は注意しましょう。

### 3 エネルギー量(おつまみ)を考えましょう

アルコール飲料のエネルギー量を考えおつまみを選ぶ

ようにしないと、エネルギー量が多くなってしまいます。おつまみは、タンパク質、ビタミン、ミネラル、炭水化物をバランス良くとれるものを選びましょう。油を多く使ったおつまみは注意が必要です。

また、胃が空っぽの状態でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早くなると言われています。お風呂上りや寝る前、運動後の飲酒には注意しましょう。

### 4 夕食のバランスを考えましょう

エネルギー量調整のために主食を食べない方がいますが、栄養のバランスを考えると注意が必要です。主食・主菜・副菜をしっかり整えて食事をとるようにしましょう。

#### たんぱく質が豊富なメニュー

さしみ、焼き魚、ししゃも、焼き鳥、もつ煮込み、オムレツ、茶碗蒸し、枝豆、やっこ、チーズ など。

#### ビタミンやミネラルが豊富なメニュー

野菜サラダ、野菜のソテー、おひたし など。

#### 炭水化物が豊富なメニュー

寿司、おにぎり、のり巻き、焼きうどん、ピザ など。

### 5 定期的に健診を受けましょう

定期的に肝機能検査などを受けて、飲みすぎでないかチェックをしましょう。

◎この機会に、もう一度ご自分やご家族の飲酒習慣を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう。

JA静岡厚生連静岡厚生病院  
管理栄養士

伊藤靖子



(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/日本栄養士会 アルコールと食事

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



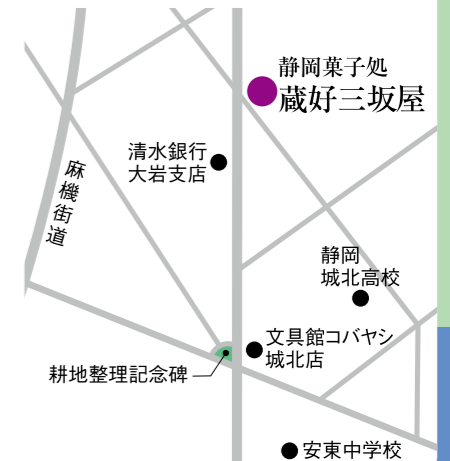
●リポーター  
あさはた支店  
足立 俊

## 静岡菓子処 蔵好三坂屋



### お店info

- 静岡市葵区北安東3丁目10-4
- TEL/054-245-7831
- 営業時間/8:30~19:00(北店、パルシェ店の営業時間はホームページをご確認ください)
- 定休日/水曜日
- 駐車場/2台



## 創業54年 温かい「いらっしゃい!」に癒されて

今月は昔ながらの味とおもてなしを大切にする、和菓子屋「蔵好三坂屋」さんをご紹介します。

人気の代表銘菓「美恵夢」は、創業当時から変わらない材料・製法を守り、お店1番のロングセラー商品。皮はビスケット生地、中には黄味あんが入っていて、バターとバニラオイルの香りがふわっと香ります。緑茶はもちろん、紅茶やコーヒーでホッと一息つきたいときにもピッタリ!また、静岡の煎茶をふんだんに使った「駿府の月」、温州ミカンや夏ミカンの果肉を練りこんだ「駿府物語」など、静岡らしい和菓子も。ギフトセットは組み合わせ自由ですので、自分のイチオシを詰め合わせてプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。

入口正面のショーケースの中には、あんみつやショートケーキ、季節のタルトなど生菓子も豊富です。中でもしっとり生地に濃厚なクリームがたまらない生どら焼は、若い世代を中心に大人気。小豆や生クリームなど定番の他にも、季節によってレモンや抹茶、イチゴなどさまざまな味が楽しめます。さらに、うれしいのは毎週火曜日の「ケーキの日」。ケーキがどれでも250円(税込)でとてもお買い得!秋から冬にかけては栗を使ったタルトや羊羹、サツマイモのお団子なども並びますよ!

「子供の頃に食べた味を思い出して、懐かしく思ってもらいたい」とオーナーの望月さん。こだわりの詰まった銘菓を、ぜひ一度食べてみてくださいね。



1番人気の「美恵夢」



バラエティ豊かな和菓子



クリームたっぷり生どら焼

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?!

駿河区丸子  
今村則之さん

ミカン・柿



私は54歳まで  
刑務官でした。その  
後、看護師として  
病院に勤め、66  
歳になります。近  
年、古里の山々は  
荒れ離農する農  
家も多く、畑を  
借り受け農地保  
全に取り組んでい  
ます。先のことは  
わかりませんが、  
よろしくお願ひ  
します。

LINK to 駿河区小坂 成澤洋二さん を紹介します。  
「農業盛り上げましょう!」

葵区野田平  
大倉十郎さん

ブルーベリー



長年茶業をやっ  
てきましたが還  
暦を機にブルー  
ベリー栽培に転  
作しました。小学  
生たちとブルー  
ベリー学習会を  
開いたり、ブルー  
ベリー狩りのお  
客さまを招いたり  
と大勢の人たち  
と関わり、楽し  
く過ごしています。

LINK to 葵区牛妻 松井俊治さん を紹介します。  
「しづはたまん市と一緒に盛り上げよう!」

葵区有東木  
西島正貴さん

ワサビ



ワサビ田を守っ  
てきてくれたご  
先祖様、頼りな  
る先輩方や何  
でも話せる仲  
間、いつもワ  
ガママを聞い  
てくれている  
家族、他にも  
たくさんの方  
の支えや協  
力ののおかげ  
で今私は生活  
できています。  
本当にありが  
とうございま  
す。

LINK to 葵区有東木 望月佑真さん を紹介します。  
「いつもいろいろありがとう!」

駿河区古宿  
西澤 郁さん

イチゴ



3年前に脱サラ  
してイチゴ農家  
になりました。休  
日は社会人サ  
ッカーや子供  
と体を動か  
して過ごして  
います。

LINK to 駿河区丸子 巻本真栄さん を紹介します。  
「よろしくお願ひします!」



大原組合長が静岡中央警察署  
に葵区在住の職員と家族691  
人が署名した「交通安全宣言書」  
を提出。同署の柏木所長は「自  
転車事故が多発している  
ので、もう一度安全運  
転の基本を呼び掛けてほ  
しい」と話しました。27  
日には南警察署へ駿河  
区在住の762人分を  
提出しました。



◎交通安全宣言書を提出



9/22\*

◎アグリスクール  
ブロックリーの栽培  
「しづはたまん市を一緒に盛り上げよう!」

しづはたまん市では、初心者経験者向  
けの2つのグループに分かれて開催してい  
ます。初心者コースでは、ブロッ  
コリーのプランター栽培を  
実施。肥料や農薬、栽培のポイン  
トについて写真などを交えた  
説明を聞いた後、定植を行いま  
した。参加者は「自己流で野菜  
づくりを始めたが、基礎から学  
ぶことができ参考になった」  
と話しました。

◎イチゴ花芽検鏡  
花芽から定植時期を逆算  
イチゴの定植時期を  
確認するため、あさはた  
支店で花芽検鏡を行  
いました。営農担当職員  
10人が顕微鏡を使い、苗  
の根本に花芽が形成さ  
れているかを確認。「紅  
ほっぺ」や「きんぎょ」な  
ど130点の検査を行いました。稲垣職員は「適  
期定植の参考になる大切な検査。クリスマスなど  
需要の高い時期に収量をそろえ、安定生産につな  
げたい」と話しました。



9/16\*22\*



Thank you!

OASIS 読者め〜る

最近「ナス」がマイブームなので、  
ナスのレシピがとってみたいと思った  
です。作ってみたいと思います。じまん  
市で大好きなガトーショコラを買った  
際に「オアシス」を手に取りました!!  
次回号も楽しみにしています。  
〈駿河区/女性/25歳〉

9月号特集の「HACCP」は聞き  
なれない言葉ですが、消費者の安全の  
ために努力して下さってありがたい  
です。JAの商品は安心して購入する  
ことができます。これからもよろしく  
お願ひします。〈駿河区/女性/76歳〉

RE: JAでは生産者とともに、定期的  
に食品の衛生管理などの勉強会を行  
っています。これからの「安全・安心」な  
農畜産物をお届けしていきます!

「移動金融車」オアシス号」を運行  
します」の記事を見て、助かっている人  
はたくさんいると思います。ATMで  
は用が足せないこともあり、町まで  
行くのは大変です。よかったですと思  
いました。  
〈葵区/女性/67歳〉

RE: 移動金融車が、田安倍5地区の  
組合員・利用者の皆さんのもとへ伺  
います。見学もできますので、ぜひお  
越しください。



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。



# 新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症<sup>※1</sup>の被患により、入院された場合、

**「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。**<sup>※2</sup>

(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、**  
所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。<sup>※2</sup>)

また、同感染症の被患により、万一の場合<sup>※3</sup>、災害給付特約、災害死亡割増特約等による

**「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象**といたします。<sup>※2</sup>

なお、「緊急事態宣言」が発令された区域<sup>※4</sup>にお住まいのご契約者様で、

新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに対して、

**共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施**しております。

**詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。**

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令（令和2年政令第11号）第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。  
※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
※3、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。  
※4、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、政府対策本部長（内閣総理大臣）が公示する新型インフルエンザ等緊急事態措置を実施する区域をいいます。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、  
みなさまのご契約内容を確認しています。

Check

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか？

ご加入いただいている契約内容のご説明

- ☑ どの保障に加入しているか忘れてしまった
- ☑ 加入している保障がいつまで続くかわからない
- ☑ 共済金がどんなときに受け取れるかわからない

もしもの時に備えて、  
**契約内容を確認**  
しましょう！



新型コロナウイルス感染症の被患に伴う共済金のお支払いに関する相談もお受けしております。  
いつでもみなさまに寄り添うことで、安心して満足できる毎日をお過ごしいただきたいと願っています。

21229990250

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせは

お近くのJA窓口へ

## 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3年11月21日(日)**  
受付時間/8:00~10:30 供養読経/11:00~11:30

会場 **JAやすらぎホール 長田**  
静岡市駿河区鎌田41-4

- ・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(税込)がかかります
- ・ランドセル供養…1個につき500円(税込)にて受付ます



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症拡大防止のため、当日はモニター越しでの焼香となります。また、感染症の状況により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。

## 静岡県JAグループ 農業機械紙面展示会 開催

「JA農業機械大展示会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催を取りやめました。しかしながら、組合員の皆さまを応援するため「農業機械紙面展示会」を企画いたしました。スマホで見られる他、カタログもご用意しておりますのでぜひご利用ください。

開催期間 **令和3年 10月1日(金)~12月30日(木)**

Webカタログはこちら

◎お問合せはお近くの営農経済センターへ [JA静岡 農機情報紹介サイト](#) 検索

## 優しさをチカラに変える 温かく寄り添う自分になれる 看護学生募集

<b>静岡県厚生連看護専門学校</b> 浜松市 〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1517-3 TEL.053-434-5001 FAX.053-434-3580 <a href="#">静岡厚生連看護</a> 検索		
推薦入試【指定校制】 令和3年 <b>11月12日(金)</b> <small>(願書受付) 令和3年 10月11日(金)~10月29日(金)</small>	一般入試【I期】 令和4年 <b>1月13日(日)/1月14日(月)</b> <small>(願書受付) 令和3年 12月6日(日)~12月27日(日)</small>	一般入試【II期】 令和4年 <b>2月19日(日)</b> <small>(願書受付) 令和4年 1月24日(日)~2月9日(日)</small>
<b>JA静岡厚生連するが看護専門学校</b> 富士市 〒421-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1 TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002 <a href="#">するが看護</a> 検索		
推薦入試・社会人入試 令和3年 <b>11月9日(火)</b> <small>(願書受付) 令和3年 10月11日(金)~10月25日(金)</small>	一般入試【I期】 令和4年 <b>1月17日(日)/1月27日(日)</b> <small>(願書受付) 令和3年 12月14日(日)~令和4年 1月6日(日)</small>	一般入試【II期】 令和4年 <b>2月25日(日)</b> <small>(願書受付) 令和4年 2月3日(日)~2月16日(日)</small>

2021年度JAまつり中止のお知らせ  
昨年に引き続き、JAまつり・農業祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とさせていただきます。今後、規模を縮小してのイベントや農畜産物の販売などを企画していく予定です。何卒ご理解くださいますようお願いいたします。



父 川口雅也さん 母 祐希さん  
葵区千代 祖父 博康さん 祖母 純子さん

りよ  
川口莉世ちゃん(1歳)



ちえみ みなと  
大坪千瑛美ちゃん(左:3歳) 湊くん(右:1歳)

葵区瀬名 父 大坪 悟さん 母 美幸さん

いつも笑顔で元気いっぱいいな  
おてんば娘さん

## 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

野菜や果物の知識を身につけ、その魅力や価値を発信する「野菜〇〇〇〇」。今回のTRY  
ざ・農業では、史上最年少記録の7歳でその資格を取得した青山絆花さんをご紹介します。  
空白に入るカタカナ4字をお答えください。【ヒント:14・15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11月15日(当日消印有効)

9月号オアシスクイズの答え▶(a)(z)(a)(r)(d)

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

前回、所有者不明土地や管理不全土地建物の問題を解消することを目指した法改正の解説をしました。これと同時に、物権法(民法)で所有権などの物に関する権利義務を定めた部分もさまざまな改正がされています。

このうち、今回は、最も身近な問題といえる「相隣関係」に関する改正を解説します。



## 生活に役立つ情報

### 相隣関係に関する法改正について

① 隣地利用権の見直し

② 越境した枝の除去に関する規律の見直し

③ ライフライン設置権の創設

これらの法改正は、再来年の4月までに施行されます。

改正前は、自分の土地の管理などのために隣地の利用が認められる場合が限られており、利用できる場合の内容も不明確であったため、今回の改正ではそれを明確にし、①境界付近で塀などの建物以外の工作物の築造・撤去・修繕を行うとき、②境界標の調査や土地の測量をするとき、③越境した枝の除去をするとき(2で説明します)には、相手方の損害が最小限となる方法の範囲で隣地を使用できることとしました。

なお、使用する場合には、現に隣地を使用している人に予め使用の目的・日時・場所・方法を通知することが必要です。また、隣地が現に住居として使用されている場合は居住者の承諾が必要です(承諾を得られない場合には、訴訟等の法的手続を経ることになります)。

### 2 越境した枝の除去に関する規律の見直し

民法の豆知識で「隣地から越境してきた根っこは勝手に切つてよいが、枝は勝手に切ることができない」という話を聞いたことはありませんか? 改正前は、越境してきた枝については竹木の所有者に切除を求め、対応してくれない場合には民事訴訟の手続を

### 3 ライフライン設置権の創設

改正前は、電気、ガスなどのライフラインを他人の土地等に設置するための定めがありませんでしたが、今回の改正により、土地の所有者が他の土地に設備を設置等しなければ電気、ガス、水道等の供給を受けることができない場合、その

供給を受けるために必要な範囲で、他の土地にライフライン設備を設置することができると明確になりました。設置する場合には、土地所有者及び現に使用している者に、予め目的・場所及び方法による通知をしなければなりません。もし、相手が使用を妨害するときは、自力救済は許されず、民事訴訟で妨害行為の差止めを求めることになると解されています。

なお、設備を設置する等した場合には、設置工事のための土地使用や設置によるその後の継続使用等について、相手方に相当な償金を支払うこととなります。

具体的な案件については、弁護士等の専門家にご相談ください。



まだか法律事務所 弁護士 山本正幸

◎9月号「配偶者の税額軽減」に誤りがありました。

●夫が亡くなったとき①妻が先に死亡した場合の法定相続人は(誤)夫と子3人 → (正)子3人 でした。訂正してお詫びいたします。