

# オアシス JA 静岡市

特集

お茶を持って出かけよう! そとちゃ 静岡外茶計画



Go with tea!

2022



Vol.257

<https://ja-shizuokashi.or.jp>

2022



Vol.257

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。

♪ 本場の味!

### ◎パクチャーたっぷりバインミー★



材料(2人分)

- ・パクチャー… 適量
- ・キュウリ… 1/2本
- ・フランスパン(15cm)… 2本
- ・お好みのハム… 6枚
- ・バター… 20g
- ・市販のレバーペースト… 適量
- ・ナンプラー… お好みで

- ◎ダイコンとニンジンのなます
- ・ダイコン… 150g
- ・ニンジン… 150g

A [・砂糖、酢… 各大さじ1 ・湯… 大さじ2]

つくりかた

- ① パクチャーはざく切り、キュウリは細切りにする。
- ② ダイコン、ニンジンを細めの千切りにし、塩揉みする。水分が出てしんなりしたら、軽く水で洗い絞っておく。
- ③ ボウルにAを入れて砂糖が溶けるまで混ぜ、②を加えてなますを作る。
- ④ フランスパンに切れ込みを入れ、両面にバターを塗り、下面にはレバーペーストも塗る。
- ⑤ キュウリ、ハム、なます、パクチャーをはさみ、お好みでナンプラーを振りかける。

エスニック料理には欠かせない



パクチャー



独特な香りが魅力のパクチャー。最近では、パクチャー好きの人を「パクチスト」と呼ぶんだとか! パクチャーは地中海原産の香味野菜で、中国語で香菜(シャンツァイ)、英語でコリアンダーとも呼ばれています。βカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で、女性に嬉しい美容効果や疲労回復作用が期待できる食材です。いつものサラダやスープに、ぜひアクセントとして使ってみてくださいね♪

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市





# 「文字入四季文」 タペストリー

静岡市役所新館1階吹き抜けに、静岡市出身の染色家で人間国宝の芹沢銈介の代表作「文字入四季文二曲屏風」をモチーフとしたタペストリーが飾られています。春夏秋冬の文字と、その季節の模様が描かれています。また、エレベーターの扉(1・8・17階)には「四季文づくし四曲屏風」がデザインされており、自由に見学することができます。



エレベーターの扉デザイン



「文字入四季文」タペストリー



JA静岡市 人事課



静岡外茶計画  
すがすがしい季節。今年は水出し緑茶にはまりそう。今回の特集は「外茶」という新習慣の提案です。お茶を持って出かけしてみませんか？

◀ 今月の表紙 ▶



お茶を持って出かけよう！  
静岡外茶計画  
そとちゃ

### OASIS TOPICS

- 2022年度新入職員入組式
- レンゲ畑を園児に開放
- 「近藤早生」初摘み
- 水稻育苗講習会
- 南部じまん市18周年祭
- 新茶初取引
- 聖一国師供養祭



青壮年部・女性部・JA アクティブレポート

- 女性部総代会開催
- ホップの管理作業
- ホームページリニューアル
- 今月の\*シズ・カレ\*/エコクラフトでカゴ作り

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園 ~サツマイモ~

### TRYぎ・農業

アスパラガス栽培に取り組む/葵区瀬名 望月俊孝さん

この町のわたしの好きなどこ

健康情報 いつも元気!Q&A  
「片頭痛について」

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 「パクチー」





# これからの季節はお茶を水出しで!

“水出し緑茶”はカフェインが抑えられ、甘み、うま味が豊かなお茶が楽しめます。  
「外茶」という新習慣で、好みの味や色、好きな時間に好きなところでホッと一息つきませんか?

## 水出し緑茶のスズミ!

だれでもおいしく淹れられる!

水で抽出すると、甘く苦味の少ないお茶が失敗なくできます。

とにかく簡単!

めんどくさがり屋さんには「ティーバッグ」がおすすめ。夜寝る前、お気に入りのボトルにティーバッグを入れて水を注いで冷蔵庫へ。翌朝にはできあがり!

甘味成分のテアニンはリラックス効果、ストレス緩和作用があるので、仕事や家事、勉強の合間の一服に。さらに、水出し緑茶はカフェインも出にくいから、時間を選ばずごくごく飲むことができます。

テアニンでリラックス効果!

お財布にもやさしい!

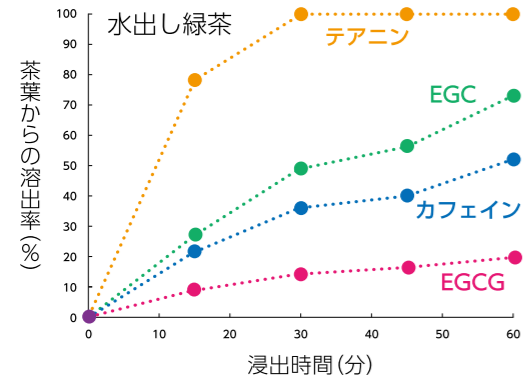
水出しはつき足しながら飲めるからお得。2~3回はいけますよ!

好みのお茶を見つける楽しみ

すっきりした味わいの浅蒸し、深蒸し茶は美しい緑色でまろやかな口当たり。好みのお茶をシーンに合わせて選んでみては。

## 水出し緑茶はテアニンの抽出がしやすい!

緑茶を冷茶で淹れた場合のEGC、テアニン、EGCG、カフェインの溶出特性



80℃の湯で2分間溶出させた各成分の溶出量を100%とした場合の、冷蔵庫10℃での各成分の溶出率。EGCG:エピガロカテキンガレート、EGC:エピガロカテキン

- ◎テアニン: 甘味やうま味のもと
- ◎EGC(エピガロカテキン): 渋味が弱い
- ◎EGCG(エピガロカテキンガレート): 渋味が強い
- ◎カフェイン: 苦味のもとで覚醒作用を持つ

冷蔵庫内で10℃前後の冷水で緑茶を淹れると、うま味を呈するテアニンや渋味の少ないEGCはお湯で淹れた時と溶出量は大きく変わらないのに対し、カフェインは約半分に、EGCGは1/5程度に減少するため、うま味を感じやすいお茶になります。



出展: 緑茶の美しさと機能性を両立する「水出し緑茶」(農林水産省)をもとに作成



お茶を持って出かけよう!

# そとちゃ 静岡外茶計画



みなさんはお出かけ先で何をどのように飲んでいますか?

JA静岡市は、お茶を持って出かける「外茶」という新習慣を提案しています。オフィスやレジャーにマイ水筒、マイボトルを持って出かけてみてはいかがでしょうか。もちろん中身は“水出し緑茶”!プラスチックごみの削減でSDGsにもつながります。今回は、冷茶の作り方などを中心にご紹介します。







お店でしか味わえないこだわりの逸品と楽しい体験



一茶セット◎生菓子付きで700円(税込)

しずチカ 一茶

静岡市葵区黒金町49-1(JR静岡駅北口地下広場) TEL/054-253-0030  
営業時間/10:00~19:00(LO18:30)  
定休日/水曜日(祝日の場合は翌営業日) 駐車場/なし



じまんの逸品がワンコインで



2煎目以降は急須で淹れる体験ができます

約50社が加盟する静岡茶商工業協同組合が運営するお茶カフェ。「一茶セット」は各社のじまんの茶から週替わりで3種類を提供しています。一煎目はスタッフが丁寧に淹れ、2煎目からは自分で淹れる体験もできます。またテイクアウトには冷茶はもちろん急須出しの玉露や静岡市産の紅茶、ウーロン茶も♪販売コーナーの茶葉は、なんと全て500円(税込)。味やパッケージもさまざまなので、お土産にもピッタリです。



しずおかO-CHAプラザ

静岡市駿河区南町14-1 水の森ビル3F TEL/054-654-3700  
開館時間/平日 9:30~16:30(入場は16:00まで) 駐車場/なし



ゆっくりとくつろげる空間



お茶にまつわる書籍を自由に閲覧できます

知っているようで、意外と知らないお茶の世界。「しずおかO-CHAプラザ」は多くの方に静岡茶の魅力や楽しさを知ってもらうための情報発信拠点です。日本茶インストラクターによるおいしい淹れ方の説明を受けながら、無料で県内茶産地のお茶を日替わりで楽しむことができます。また、施設内にはお茶にまつわる関連書籍や茶器などが取り揃えてあるので、お茶の歴史や各産地の情報を学ぶことも。静岡駅からのアクセスも良いので、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



日本茶インストラクターの説明を受けながら、体験することも



おいしい**水出し緑茶**の作り方  
~苦味、渋みが少なく、甘くまろやかな冷茶に~



材料 ・茶葉…8g ・水…500ml

作り方 ボトルに茶葉と水を入れ、2時間ほど冷蔵庫で冷やす。リーフ茶で淹れば香りも華やか。さらに、少なくなったら水をつぎ足し2、3煎目と味わうことができ、経済的にもGoodです♪



**氷出し緑茶**にチャレンジ!

~うま味が凝縮、緑茶のエスプレッソ~

材料 ・茶葉…8g  
・氷…50g



作り方 容器に入れた茶葉の上に氷を置き、2時間ほど室温で溶かして抽出。  
※室温によって抽出時間は変化します。  
お茶のうま味がギュッと凝縮した濃厚な味をご堪能ください。残った茶葉はお湯を注いでも、水出しでもおいしく飲むことができます。



冷茶の作り方  
YouTubeはこちら



衛生上、水出しは1日で飲み切り、氷出しは冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲み切りましょう。

お出かけに**ピッタリ!**

ボトルと水出し緑茶のセットの購入はこちら





### おいしいお米を作るために

東部管農経済センターが「水稻育苗講習会」を開き、生産者15人が参加しました。静岡経済連のコンサルタントが理想的な苗を作るためのポイントを、クミアイ化学工業(株)の担当者が害虫対策や除草剤の使い方などについて説明。同センターの深井職員は「育苗を請け負う生産者が高齢化しているので、講習などを通して担い手を増やしていきたい」と話しました。

9 東部管農経済センター  
水稻育苗講習会

4/12



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 南部しまん市  
南部しまん市18周年祭

4/16



### 新企画「全国の駅弁」好評

南部しまん市が、18周年の記念イベントを開きました。旬の農産物や人気のお茶の詰め放題、野菜の袋詰めなどに加え、「うまいもの市 全国駅弁大会」を初企画。海の幸、山の幸しまんの選りすぐりの駅弁20種600食を取り揃えました。長谷川和義出荷委員長は「雨の中大勢のお客さまが来てくれた。これからも新しい企画で楽しんでもらいたい」と話しました。

### 新茶シーズンの幕開け

静岡茶市場で新茶シーズンの幕開けとなる「新茶初取引」が行われました。上川陽子衆議院議員や川勝平太郎内野泰秀社長は「おいしいお茶を届けるため、生産者と茶商が積み上げてきた知恵を発揮してもらえよう茶市場も努力していく」とあいさつしました。取引が始まると、会場では商談成立時に手をたたき「手合わせ」の音が響きました。

9 静岡茶市場  
新茶初取引

4/18



8 新入職員入組式

4/1



### 17人の新しい風

2022年度の入組式が本店で開かれ、新たに17人の新入職員を迎えました。大原組合長は「少しずつ困難を乗り越え、早く一人前の農協人になつてください」と激励。入組者を代表して石井敦己職員が「めまぐるしく変化する環境にも対応できる、しなやかで強さを持った職員になれるよう、失敗を恐れず挑戦していきます」と力強く決意表明しました。

### 花摘み、虫とりに大はしゃぎ

あさはた東農地保全会が管理する畑で、麻華こども園の園児62人がレンゲの花摘みを行いました。子どもたちは歩いて畑にやって来て花摘みや虫とり、フカフカの草の上で寝転んだりかけっこをしたり。1時間ほど爽やかな日差しの下で楽しめました。同会は「ふじのくに美農里プロジェクト」に参加し、水田や水路の保全、遊休農地の解消を行っています。

15 麻華こども園  
レンゲ畑を園児に開放

4/8



17 聖一国師  
聖一国師供養祭

4/26



### 茶業の発展を願って

大河内地区茶業委員会が葵区麻野の医王山・回春院で本山茶の祖である聖一国師の供養祭を行いました。生産者やJA職員など約11人が参加し、茶業の発展と作業の安全を祈願。同地区で初採みされた新茶を献上しました。小澤晃委員長は「生産者同士で情報共有しながら、上質で特徴のあるお茶をつくり、産地維持に努めていきたい」と話しました。

9 近藤早生  
「近藤早生」初摘み

4/10



### 花のような香り

駿河区丸子の松川洋平さんの茶畑で、当JA管内の露地物で一番早い新茶の収穫が行われました。松川さんの知人や友人ら約40人が参加し、花のような香りと濃厚なうま味の特徴の品種「近藤早生」130kgを摘み取りました。松川さんは「今年は霜の被害が無かったので、芽が柔らかくとてもいい出来。緑茶のおいしさを再認識してくれたい」と話しました。



# 営農スタディレポート



まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約612万t(2017年度推計)にもものぼります。日本の食料自給率はカロリーベースで37%(2020年度)。輸入に頼る一方、食料の大量廃棄という現状があります。

ケーススタディ **55**



## 食品ロスを減らそう

私たち一人ひとりがムダを減らす意識をもって



### ◎年間約612万tが捨てられている

日本の年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,800万t。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなどいわゆる食品ロスは約612万tとされています。日本人1人当たり換算すると、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。

### ◎約半数は家庭から

食品ロスは、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど小売店での売れ残りや飲食店での食べ残し、規格外商品などがあります。もう一つは、家での料理の作り過ぎや、買ったのに期限を超えてしまった食品などが約284万tで全体の約半数を占めています。



出典/農林水産省・環境省調べ、FAO、総務省人口推計(2017年)

### ◎食品を廃棄しないために

家庭での食品廃棄の理由は「鮮度低下・腐敗」などと並んで「消費期限・賞味期限が過ぎたため」などがあげられます。手つかずの食品が捨てられるのは「もったいない」……。そこで、「消費期限」と「賞味期限」の違いをご紹介します。

消費期限	品質の劣化が早い弁当や惣菜、生菓子など	期限を過ぎたら食べない方がよい
賞味期限	品質の劣化が比較的遅い食品 スナック菓子、缶詰など	おいしく食べられる期限。期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではない

食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や世界的規模での人口増加による食糧危機にも適切に対応できません。また、戦争などによる食糧生産の減少や流通困難などで食品の価格高騰なども現実起こっています。

大切な食べ物を無駄なく消費し、環境や家庭、心の豊かさにとってもプラスになる食品ロスを出さない暮らし方を考えてみてはいかがでしょうか。

# 青壮年部・女性部・JA アクティブレポート



## 4/13 女性部の パワーを一つに!

女性部総代会開催

第30回女性部通常総代会が開かれ、昨年度の事業・収支報告や今年度の事業計画、新役員などの4議案が承認されました。昨年に引き続き、部長には朝比奈初枝さんが就任し、「今年は女性部設立30周年を迎える節目の年。部員の想いをイベントなどを通して届け、新たな部員の加入促進にもつなげたい」と話しました。



## 4/20 ホップの管理作業

青壮年部

青壮年部が葵区飯間の畑でビールの原料となるホップの管理作業を行いました。部員やJA職員が参加し、除草とホップの新芽を高さ5メートルのワイヤーに誘引。玉井俊宏さんは「香りの強い品種を増やしたので、今年はこれまでと違った風味のビールを楽しめると思う」と期待を寄せました。7月に収穫し醸造を開始する予定です。

JAコミュニティ活動

## 4/1 広報課 | ホームページリニューアル

4月から、当JAのホームページをリニューアルしました。通販サイト「ネットじまん館」やATM・支店情報などをトップページに載せ、より見やすくご利用しやすいデザインに一新。また、管内の特産品やJA事業の紹介動画、営農支援・金融窓口担当者などのコメント付き仕事紹介動画も掲載しています。ぜひ一度、ホームページをのぞいてみてくださいね。



## 今月のオトナ女子短大 \*シズ・カレ\* 2021年度〈第5回〉

### エコクラフトでカゴ作り

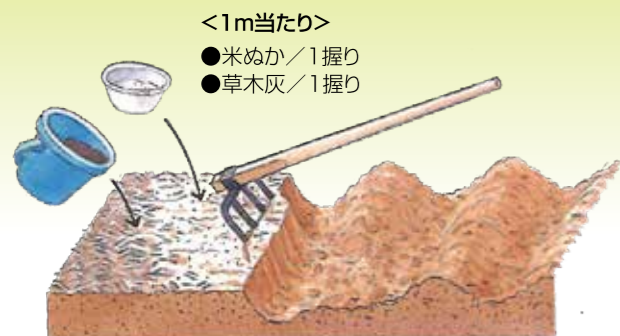
今回のシズ・カレは18人が参加し、エコクラフトを体験しました。藁科ブロック女性部の小長井智津子さんと佐藤あゆみさんを講師に、クラフト紐を編み込んで、カゴやサクランボの飾りを制作。参加者は「集中して作ることができて楽しかった」「ミカンや花などを入れて使いたい」と話しました。(4月13日)





## 1 畑の準備

排水と通気性の良い畑で、よいものが収穫できる。早めによく耕しておくことが大切



窒素は控えめ、カリを主体に。ほかの野菜の後作ならとくに肥料はいらない

## 2 苗の入手

苗づくりは大変なので、通常は買い求めて栽培する

### 良い苗の見分け方

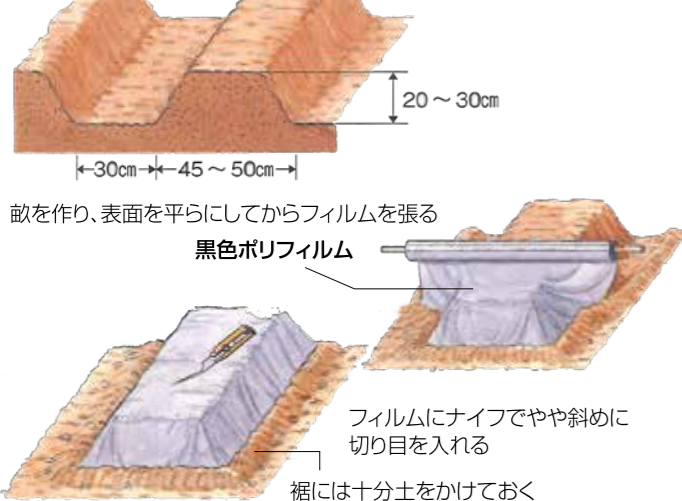
すんなり伸びた長さ25~30cm、葉数7~8枚の葉色がよく、厚みのある苗が最良

茎が細く徒長し、葉色が薄く、厚みがない



## 3 植えつけ準備

排水の良くない畑では、できるだけ高くする



畝を作り、表面を平らにしてからフィルムを張る

黒色ポリフィルム

フィルムにナイフでやや斜めに切り目を入れる

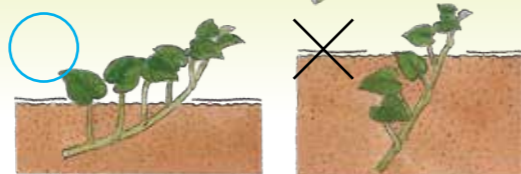
裾には十分土をかけておく

## 4 植えつけ

植えつけの株間は、30~35cmとする

### 良い植え方

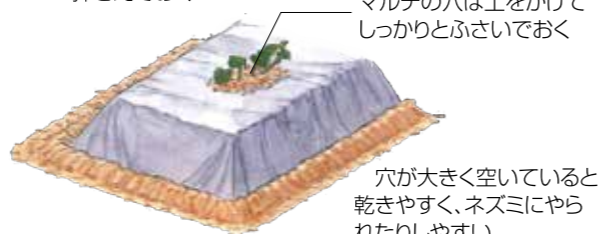
ここが、イモになる根が出る大切な節。この節を必ず土中に入れ、葉は地上に出す



この程度の植え方が最良。葉を傷めないように注意し、節間に指先を入れ、しっかり押さえておく

立てて強く押し込むと、イモのつきが悪い

マルチの穴は土をかけてしっかりとふさいでおく

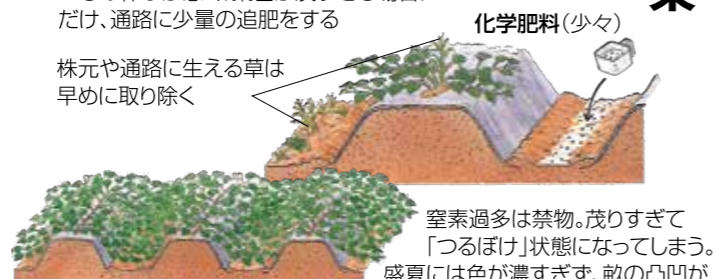


穴が大きく空いていると乾きやすく、ネズミにやられたりしやすい

## 5 追肥・除草

つるの伸びが悪く、葉色が淡すぎる場合にだけ、通路に少量の追肥をする

株元や通路に生える草は早めに取り除く



化学肥料(少々)

窒素過多は禁物。茂りすぎて「つるぼけ」状態になってしまう。盛夏には色が濃すぎず、畝の凸凹がどうか見えるくらいが良い

## 6 収穫

まずつるを株元から鎌で刈り取り、畝の外へ出す



フィルムをはがしたら、鎌を深く打ち込み掘り上げる

刈り取った茎葉は貴重な堆肥材料。乾かして果菜の元肥用などにしてもよい

おかずにもスイーツにも向く



万能野菜



# サツマイモ

農科営農経済センター  
小澤佑基

### 栽培のポイント

茎葉ばかり大きくなり、イモが十分に育たないことを「つるぼけ」といいます。主な原因は①生育前期に曇雨天が続く、②畑の水はけが悪い、③畑の肥料分が多い、④耐肥性の劣る品種などです。つるぼけすると品質が劣るので畑の状態をみながら栽培しましょう。

★調理  
収穫後は数か月寝かせて甘さを引き出しましょう。調理は低温でじっくりと加熱するとデンプンが糖化して甘くなります。

★栄養  
主成分はデンプンですが、ビタミンCやカロテン、カリウム、食物繊維を多く含みます。サツマイモのビタミンCは熱に強いので、効率的に摂取できます。

サツマイモはやせた土地でも育ち、主食にもなることから日本の飢饉や食糧難を何度も救ってきたパワー野菜です。品種改良が進み、最近では甘い食味で焼き芋ブームになるほどの人気ぶり。おかずやスイーツ、乾燥して保存食にと用途が広いのも魅力です。

栽培は干天、酷暑にもよく耐え、どんな土壌でもよく育ちますが、良質のイモを収穫するためには畑の排水と通気性をよくするためにもつるをよく耕し、畝は高めに作ります。根の吸肥力が強いので、窒素が多すぎると「つるぼけ」してイモの肥大が悪くなり、品質も劣ります。元肥料は控えめ、葉色が淡すぎる時に少量ずつ追肥するのが無難です。

### 苗づくりにトライしてみても

箱内の温度は萌芽するまで30℃。芽が伸びだしたら覆いを取り、日に当てる。次ページ②の図の「良」くらいに苗が生長したら、ハサミで切り取る。その際、下葉を2~3枚残しておけば、わき芽が伸び、再び苗として利用できる。

腐葉土



発泡スチロール箱

フィルム

### 害虫

- コガネムシ
- ダイアジノン粒剤5
- アファーム乳剤
- ハスモンヨトウ



有効な農薬

★病害虫の防除  
サツマイモは比較的病害虫に強い作物ですが、地中にいるコガネムシの幼虫などの被害があります。作付け前に薬剤を土壌に混和するなどの対策を行いましょう。

★保存  
低温に弱いので冷蔵庫はNG。新聞紙に包んで常温で保存を。

サツマイモの栽培カレンダー

	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				早掘り栽培 ●		● 普通栽培						
								早掘り栽培 ●				● 普通栽培



22歳で就農し、今年で46年目。水稲や柑橘の他に、約16aのハウスでアスパラガスを栽培しています。就農したての頃は、父親から受け継いだお茶やミカンを手伝っていましたが「もっと面白いものを自分で作りたい!」という思いから、31歳の頃アスパラに挑戦。当時市内でも取り組む農家が少なく苦労しましたが、40年近く続けられ、今では始めて良かったと思っています。

アスパラの旬は年に2回あり、ハウス栽培だと春芽が2~4月、夏芽が6~9月。早生、晩生品種を分散して栽培し、出荷に空きがないようにしています。

アスパラは暑さに弱いため、夏場の温度管理にはとても気を使っています。ハウス内に熱がこもってしまうと病気の原因になるので、間引きや換気をしっかり行い、風通しを良くしています。また、頻繁に水やりを行うので、ハウス内に灌水チューブを設置し、労力を軽減。乾かしすぎず、やりすぎず、長年の経験をたよりに畑を良く観察して水分管理を行っています。

毎朝、アスパラを出荷するのは妻の担当。束ねたテープがほどけやすいよう、最後のひと巻きを強く貼り付けすぎないように工夫しています。採れたてを南部じまん市や地元のスーパーに出荷しています。

また、今年の1月に息子が就農。苗作りや収穫作業などを手伝ってくれ、心強く思っています。農業の基礎的なところはJAの「新生」や「魅来」などの講座に参加し、農家仲間を作りながら勉強して欲しいです。そして、息子にも「自分でやってみたい!」と思える野菜を見つけてもらえたら嬉しいです。

葵区瀬名

望月俊孝さん

(68)

◎今月はアスパラガス栽培に取り組む



「自分でやってみたい!」を探して。

息子の孝平さんと



TRY ん・PRESENT

「望月さんのアスパラと野菜の詰め合わせ」を  
抽選で3名様にプレゼント♪

「6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6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 2022年6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。



ほどきやすく結束テープの巻き方を工夫



3月11日に「ただいまテレビ」で望月さんのアスパラが紹介されました



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## 片頭痛について

Q 片頭痛がつらいです。どうすれば良いですか?

A 規則正しい生活を意識し、自律神経を整えることが大切です。また、自分に合った頭痛薬を処方してもらうなど専門医に相談しましょう。



### ? 片頭痛の原因と症状

脳の血管が、急激に拡張して起きるのが原因です。脳血管が拡張し、その周囲にある三叉神経を刺激し、炎症物質が発生します。その炎症物質が、痛みを感じる脳表面の膜(硬膜)や脳血管周囲の神経に作用して痛みを引き起こすと言われています。

よって片頭痛は、拍動性にドクン、ドクンと痛くなります。血管が拡張しているため、さらに血管を拡張させる入浴やお酒は頭痛を悪化させます。

また、血管が拡張する誘因として、匂い(香水など)、光、気圧、気温、さらには精神的ストレス、自律神経の乱れなどがあります。片頭痛は片側が多いですが、両側にも生じます。通常は数時間から数日持続します。

### ! 予防と治療

まずは誘因となる光や臭いを避けましょう。自律神経は、周囲の環境の変化に対して、体を調節するものです。暑ければ汗をかき、まぶしければ瞳孔を縮瞳させ、立っているときは血管を収縮させ血圧を維持し、食事をすれば消化管に運動させ、消化液を分泌させます。規則正しい生活、睡眠と食事をすることが自律神経の調節維持に大切です。

頭痛が出現してしまったら片頭痛に対する薬を飲みましょう。ここ10年来、トリプタン製剤が主流です。このトリプタン製剤は、頭痛の原因となる炎症物質の放出を抑える薬です。昨年からはこの炎症物質を無力化する新しい薬が出ました。この新しい薬は注射薬です。効果が高く、慢性的に痛み苦しむ人には生活が一変するほどのものです。トリプタン製剤は受診すれば医師がすぐに処方できますが、注射薬は専門医による診察と、トリプタン製剤の効果が得られない方が対象となります。できれば診察する前にいつ、どの程度、どのくらいの時間の症状があったかを記録した<頭痛日記>などを持参すると良いです。

予防とお薬で、快適な毎日を送るように心がけましょう。

JA静岡厚生連静岡厚生病院  
脳神経外科医師  
橋本義弘



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



### 採れたて野菜を駅近で

あれ?服屋さん?と一見間違えるようなオシャレな外観で、静岡駅近くの鷹匠に店を構える野菜直売所「Table」さんをご紹介します。こちらは農業生産法人ネクトが運営している葵区新間の人気直売所「しんま路」の姉妹店です。

木目調で温かみのある店内には、市内各所から届けられた新鮮野菜が並びます。一般的な野菜から、スーパーでなかなか見かけない珍しい品種や西洋野菜などさまざま。商品の前のポップには、作り手ならではのおいしい調理方法も紹介しているので、新しい料理にチャレンジしたくなりますね。これからの季節はズッキーニや葉物野菜、豆類が旬ですよ!野菜以外にもジャムやお惣菜、ジュース、花なども販売。11~4月は焼き芋、夏は削りイチゴも人気です!

「やはり鮮度が一番の売り。お客さまからも、生産者からも愛されるようなお店にしたい」と笑顔で話す高野店長。イベントに出店して多くの方に地域の野菜のPRもしていますので、ぜひチェックしてみてください!



ポップでおススメの食べ方を



目新しい商品ばかりでワクワクする店内

●リポーター  
担い手支援課  
野崎圭介

## 「Table」



### お店info

- 静岡市葵区鷹匠2-4-27
- TEL/054-270-9272
- 営業時間/10:30~17:00
- 定休日/日曜日、夏期、年末年始
- 駐車場/1台





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?!

葵区入島  
小泉 清さん 野菜・切り花



妻の光江とふたり合わせて175歳の夫婦です。2年前にお茶の栽培をやめてからは高冷地の環境を活かした農薬を使わない野菜作りを心がけてじまん市にも出荷しています。体が元気なうちはふたりで頑張りたいと思います。

LINK to 葵区入島 新村たき江さん を紹介します。  
「おいしいお味噌いつもありがとう」

葵区東  
森田紀子さん 花



農家に嫁いで45年。主人の代から花を作り始め、今では長男夫婦が主にやっています。近年コロナ、重油高で大変ですが試行錯誤しながら忙しい時には孫にも手伝ってもらい、体力が続くまで頑張っていきたいと思っています。

LINK to 葵区東 秋山統子さん を紹介します。  
「お互い大変だけど頑張ろうね!!」

葵区杉尾  
大畑よし江さん 酪農



酪農家に嫁いで44年。息子にバトンを渡し、今までできなかった野菜作りの1年生。お友達に教えてもらいながら楽しんでいます。

LINK to 葵区黒俣 中村玲子さん を紹介します。  
「私の畑の先生。これからもよろしくネ!」

葵区吉津  
大橋辰久さん 米・茶・トマト



農業に従事して31年。お茶も米もハウスも31回。無農薬、無化学肥料で自然を相手に試行錯誤の毎日。昨年からは息子と一緒に頑張っています。

LINK to 葵区小瀬戸 大森先男さん を紹介します。  
「一年でも長くソフトボール頑張らしよう!」

4/21(木)

准組合員向け農業講座の「じまんの農業塾」2年目がスタートしました。第1回目は、畑の土作りと除草、ナスの苗を定植。後半はじまん市への出荷に向けて、直販課の職員が出荷委員会への登録や生産履歴などについて説明しました。参加者は「少しでも自分の名前が出荷することが目標」と話しました。



◎「じまんの農業塾」2年目スタート!

自己改革  
だより



当JAが令和3年度全中表彰「優良組合表彰」を受賞。農業会館で授賞式が行われ、大原組合長が賞状を受け取りました。自己改革や地域農業振興、経営体制などが評価されました。また、中央会代表理事組合長を務める当JAの青山吉和会長が「特別功労者表彰(紅綬)」を受けました。

JA全中表彰



Thank you!

OASIS 読者め〜る

- ◆ フードマイレージという言葉を知りませんでした。日本がワースト1位だとも…。地産地消が鍵であることを知り、地元食材を選び賢くおいしい食を実現したいと思いました。  
〈駿河区/女性/30歳〉
- ◆ フードマイレージについて知り、地産地消が環境問題にも貢献することを広めることが大事だと思います。環境へのやさやかな貢献、そして農家を応援するつもりでじまん市に行きたいです。  
〈葵区/女性/69歳〉
- ◆ RE: フードマイレージについて、たくさんお便りをいただきました。JAはこれからも地産地消に貢献していきます!
- ◆ 職員リポーターがおススメするお店のコーナー、なかなか良いです。友だちと行ってみたくあります。  
〈葵区/男性/66歳〉
- ◆ 成人年齢の引き下げ、誤嚥についての記事大変参考になりました。理解して生活していきます。  
〈葵区/男性/79歳〉
- ◆ 南部じまん市、駐車場が増えて助かります。  
〈駿河区/女性/60歳〉
- ◆ そうですね。スペースが増え、駐車しやすい配置になりましたのでぜひご利用ください。

Eメールでのおたよりはこちらまで [koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp](mailto: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。







市街化区域内で農業を営む皆さんを支援します! 静岡市からのお知らせ②

～静岡市いきいき都市農業推進事業補助金の概要～

補助金額

1/2以内の額  
(上限30万円)

※消費税抜きの金額

対象者

- ◎次の条件をすべて満たす人が補助を受けられます
- (1) 前年の農業収入が50万円以上の販売農家で、所得税または市、県民税の申告があること
  - (2) 市内に住所を有し、かつ市内に居住する農業経営主であること
  - (3) 市内に市街化区域内の農地を所有し、農業を営んでいること  
(農地法第3条第1項による借地も可)

◎申請は1経営体あたり年1回限りです

※種苗、肥料、農薬などの生産資材やスコップ、鍬、剪定バサミ、軽トラック、パソコンなど汎用性のあるもの及び雨水貯水タンク、自主施工のための材料費は補助対象外です。※事業の詳細や申請方法についてはホームページをご覧ください。※申請は毎月、月末締めで最終受付は令和5年1月末日です。

お問い合わせ 静岡市役所 農業政策課 農業支援係 静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎6F TEL.054-354-2086

JA 静岡市 合併30周年へ向けて

COUNT DOWN MESSAGE FOR 30TH ANNIVERSARY



JA静岡市本店落成式(平成16年4月21日)  
昭和44年建築の本店の老朽化にともない新本店を建設。同敷地内に「南部じまん市」も4月17日にオープンした。



合併15周年記念事業「ラッピングバス」お披露目(平成19年8月31日)  
JA静岡市イメージキャラクター「こうぶくろうず」が誕生。ラッピングバスが市内を運行した。

2004 back to 2007

合併後30年、時代の変遷とともに、地域の農業構造も茶業主体から多品目生産と産直指向へと移行してきました。この間、東日本大震災や新型コロナ等、未曾有の災害が管内農業へ影響したことも事実です。また、農業の担い手も団塊の世代層から次世代への交代が急務の状況です。将来に農業を持続させていくため、これらの課題を含め「みどりの食料システム戦略」やさまざまな環境変化への柔軟な対応を、組合員目線で行っていきたく思います。



藤巻靖士 常務

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



JA静岡市とLINEで友達になろう!  
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!



JA静岡市担い手サポートリース

JAサポート

JAML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

修繕費や消耗品等の支払いを月賦にできる

支払委託サービスも登場

営農指導と資金支援両面でサポートできないか?

実現性の高い就農計画を立てたい

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。【お問い合わせは各営農経済センターまで】

ふるさと農力チャレンジ事業

農業の6次産業化を応援します! 静岡市からのお知らせ①

「新商品製造のため加工用機械を導入したい」、「新商品パッケージデザインを業者に依頼したい」といった、農業者が加工や販売を行うことで所得向上を目指す新たな取り組みに対し、補助する制度です。

◎新規事業に限ります

補助の対象者 静岡市内の農業者、農業法人及び農業者等の組織する団体

- 補助対象事業
1. 農産物の加工用の機械・器具の導入
  2. 新商品開発に伴うマーケティング調査・講習会等の開催
  3. 農産物の販路拡大等を目的としたイベントの開催・出展 など

補助率と補助上限額 補助対象経費(消費税抜き)の2分の1 ●上限額50万円

お問い合わせ 静岡市役所農業政策課 みかん・園芸・畜産係  
静岡市清水区旭町6-8 清水庁舎6F TEL.054-354-2091

申請期限 令和4年6月1日から12月末日まで ※期限内でも予算がなくなり次第受付を終了しますので、お早めにご相談ください。





いちは 別所彩羽ちゃん (後左:3歳)

うい 鷺巣羽惟ちゃん (後左から2人目:10歳)

にこ 森本仁香ちゃん (後右から2人目:7歳)

おうた 鷺巣央多くん (後右:4歳)

はる 鷺巣羽琉ちゃん (前左:6歳)

わか 森本羽香ちゃん (前右:4歳)

孫6人  
ピアノやサッカーを頑張ってます!

駿河区下川原  
祖父 鷺巣 敏さん 祖母 美恵子さん

生活に役立つ情報

今年4月1日から、民法に定める成人年齢がこれまでの20歳から18歳に引き下げられました。このことにより、18歳から親権者等の同意がなくても単独で契約ができるようになり、同時に、18歳・19歳ならこれまでは可能だった未成年を理由とする契約の取消もできなくなりました。しかし、全ての契約について取消ができなくなったわけではありせん。もともと、消費者保護のために、年齢を問わず契約を解除・取消することのできる権利がいろいろと定められているからです。



消費者の取消権について

1 クーリングオフ

クーリングオフは、いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。電話勧誘販売や、訪問販売、特定継続的役務提供(エステティック、美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス)については8日以内、連鎖販売取引(個人を販売員として勧誘し、更にその個人に次の販売員の勧誘をさせるというかたちで、販売組織を連鎖的に拡大して行う商品・役務の取引)については20日以内なら解除することが可能です。

解除するための書面は簡単です。国民生活センターのHPなどに書式があります。

2 消費者契約法による取消権

消費者契約法により、つぎの場合に取消が認められています。アは以前からあり、イ以下は平成三十年の改正で追加されました。

**ア 不当な勧誘**

契約を締結するにあたって、重要な事項についてウソを言われた(不実告知)、不利な事実を教えてもらえなかった(不利益事実の不告知)、必ず値上がりすると言われた(断定的判断の提供)、通常の分量を著しく超えるものを買うよう勧誘された(過量契約)、帰ってもらえなかった(不退去)、逆に帰りたいのに帰してもらえなかった(退去妨害)などの、不当な勧誘行為があった場合。



イ 不安をあおる告知

社会経験が乏しい若者に、就職難の不安をあおって契約をさせる、いわゆる就職セミナー・商法などの場合。

**ウ 好意の感情の不当な利用**

最初はSNSなどで接近して好意をいだかせた上で、宝石展示場などに誘い、買ってくれないと交際を続けられないなどと言って高額商品を買わせる、いわゆるデート商法などの場合。

**工 判断力の低下の不当な利用**

判断力が衰えて不安をいだいている高齢者に、このままだと将来収入に困るなどと不安をあおって投資用マンションを購入させる商法などの場合。

**才 靈感等による**

**知見を用いた告知**

この数珠を買えば悪霊を祓うことができる、などと靈感などの特別な能力により不安をあおって物を買わせる商法などの場合。

**カ 契約締結前に債務の内容を実施等**

勝手に塀や壁を補修するなど、注文を受ける前に無断で作業をしたり、契約を断ったときにそれまでの勧誘に支

出した費用を請求するなど、断りにくい状態を予めつくって、おいて契約を求める商法などの場合。

3 あきらめずに 早めの相談を!

悪質商法業者はとにかく巧みで、その場では断れず、契約してしまったあとで後悔することが多いと思います。その場合でも、諦める前に、消費者センターや弁護士会に相談を申し込んでください。消費者を救済するための規定は今回ご紹介した他にもあります。また、相談は早ければ早いほど有効な手を打てる場合が多いといえます。遠慮せずに、とにかくすぐ相談することが重要です。



まどか法律事務所 弁護士 山本正幸

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

JA静岡市では「お茶を持って出かけよう!」をテーマに、お出かけ先でお茶を楽しむ新習慣「静岡〇〇計画」を推進しています。空白に入る漢字2字をお答えください。【ヒント:特集ページ】

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 2022年6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

4月号オアシスクイズの答え▶ (フ) (ー) (ド)