

# オアシス JA 静岡市

O A S I S

～30年のありがとうを未来へ～  
農業から広がる笑顔の輪



特集

女性部発表大会東海北陸大会で健闘!  
新聞の真ん中 つながる「さくら」



オアシス

2022

10  
Vol.261

●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。

### ★牛乳をおいしく、たくさん活用!★ ◎カッテージチーズを作ってみよう!



#### 材料

- 牛乳…500ml
- レモン汁…大さじ2 1/2(酢でもOK)

#### つくりかた

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃に温める。(鍋の周りにブツブツ泡が出るのが目安)
- ② レモン汁を入れて、木べらなどでゆっくりかき混ぜ、分離してきたら火を止める。
- ③ 1、2分おいてから、ボールの上にクッキングシートなどをしいたザルに流し入れ、固形分をこし取る。

- ★固形分がカッテージチーズ、液体はホエー(乳清)。
- ★約120gのチーズができます。しほりすぎるとパサパサになるので注意!
- ★ホエーも良質なたんぱく質。ミネラルもたっぷり!
- ドリンク…ホエーにハチミツを加えて水や炭酸で割る。
- すし飯…米3合の水加減をするとき、ホエーを入れてから水をたして炊く。炊き上がったらすし酢を混ぜる。



#### 栄養バランス抜群

#### 牛乳



牛乳はたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、私たちに不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンB群などを含む栄養バランス抜群の食品です。特に牛乳のたんぱく質には必須アミノ酸が含まれ、カルシウムの吸収を助ける働きも。ヨーグルトやチーズなどの加工品も豊富なので、ぜひいろいろな食べ方で楽しんでくださいな♪



# 旅するチョウ アサギマダラ

アサギマダラは春から夏にかけて北上し、秋には海を越えて台湾にまで南下する習性から“旅するチョウ”と言われています。薬科地区では、10月になるとフジバカマの蜜を求めて多くのアサギマダラが飛来します。



まれに生態を明らかにするため、場所や日時等のデータがマーキングされた個体を見つけることができます。



◎薬科加工センターさくらの皆さん  
 薬科の新聞地区で、地元食材を使った手作りの惣菜や弁当を販売しています。代表して杉山富美恵さんが、女性部の発表大会で活動を報告。地域とのつながり、柔軟な発想や行動力が高く評価されました。詳しくは特集をご覧ください。

## ◀ 今月の表紙 ▶



女性部発表大会東海北陸大会で健闘！  
**新聞の真ん中**  
 つながる「さくら」

4

特集

### OASIS TOPICS

- ・オリーブ園地巡回
- ・大沢ミヨウガ目揃え会
- ・フリースクール農業体験
- ・イチジク目揃え会
- ・ドローン農薬散布試験
- ・ほんやま自然薯部会 園地巡回
- ・カーブミラー寄贈

8

### New オリジナル新商品のご紹介

営農スタディレポート

10

育てるを楽しむ。家庭農園 ~ エンドウ ~

11

12

### TRYぎ・農業

今月はワサビ栽培に挑戦する / 薬区 俵峰 杉山喜紀さん

14

### この町のわたしの好きなど

16

### 健康情報 いつも元気! Q&A

「生活リズムを整え、生活習慣病を予防しよう」

17

### JAだより&読者めーる

18

### 組合員紹介リレー オアシスpeopleリンク

19

### JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo

20

### 生活に役立つ情報

22

### Good Smile / オアシスクイズ

23

### しずおか食べごろレシピ 「牛乳」

24

# 女性部発表大会東海北陸大会で健闘!

## 新聞の真ん中 つながる「さくら」

薬科ブロック  
杉山富美恵さん

JA静岡市女性部薬科ブロックの杉山富美恵さんは今年2月22日、静岡県女性部発表大会活動事例の部でみごと最優秀賞を受賞。7月13日、福井県あわら市で開かれた東海北陸大会へ出場しました。各県の代表7人が発表し、杉山さんは「新聞の真ん中 つながる『さくら』」と題して発表。最優秀賞は逃したものの、地元食材を使った商品開発や、コロナ禍に若手メンバーとSNSを駆使した販売でピンチをチャンスに変えた力強さ、人や地域とのつながりの大切さが伝わると高く評価されました。

今回の特集では、杉山さんたちのグループ「さくら」の活動について発表内容を中心にご紹介します。



### 新聞の真ん中「さくら」

朝6時、今日も薬科のほほ真ん中「新聞」にある加工所に女性たちの元気な声が響きます。ここは私の働く「薬科加工センターさくら」です。

安倍川の支流薬科川沿いの薬科地区は、お茶の生産が盛んで、農閑期に栽培できる自然薯の栽培でも有名です。「ほんやま方式」として栽培方法は特許も取得しています。

その薬科「新聞」に初めてできた加工所で私たちが大切にできたのは「つながり」。多くの人や物とつながり、成長してきた私たちの活動を紹介します。



## 3つの「つながる」

### 1. JAと「つながる」

まず二つ目はJAとのつながりです。2003年、地域にあるAコープが閉店することになり、個人の加工所を借りてコンニャクやお餅を作っていた私に、JAの理事から「女性部で加工所を作ったらどうか」とチャンスをいただきました。

「畑仕事だけで終わりがたくない」「もっと地域の仲間と関わって過ごしたい」とそんな同じ気持ちの女性たちに声をかけたところ、70世帯77人が集まりました。大勢の人数をどうやってまとめるか、何を作るかなどやるのが盛りだくさんでしたが、JAのサポートのおかげで大きな問題もなくスタートすることができました。

悩んだ時、「これやってみよう」と思いついたら、まずJAに相談です。衛生関係の指導や視察研修会の開催、新商品開発へのアドバイスなどいつも相談にのってくれ、後押ししてくれる身近な存在です。



JAは  
身近にある  
頼れる存在

### 2. 生産者と「つながる」

2つ目のつながるは「生産者」です。私たちは、加工所ができた当初から食材はできるだけ地元のものを使うと決めていたので、女性部の仲間や地域の生産者から新鮮な野菜を調達。加工所と一緒にスタートしたJAのデイサービスセンターの昼食も週3回提供することになり、「野菜がおいしい」ととても喜ばれました。

そして、何か名物になるものと特産の自然薯を使い、「一口大で食



べられる自然薯まんじゅうも開発しました。ほんやま自然薯の特徴である色の白さ、すった時のふわふわしているがらもしっかりとした粘り、まんじゅうにした時にもそれが生かされるよう工夫しました。

じまんの商品だから何か賞に応募してみたいとJAに相談したところ、「しずおか葵プレミアム」を紹介され、早速挑戦。結果は残念ながら認められませんでした。が、その時の講評を元にパッケージを改善したところ、売上アップ！結果オーライです。

昨年の秋は、ほんやま自然薯部会に協力してもらい、新商品の「さくら」の味付とろろ」と「さくら」と

ろろ汁」を開発。11月半ばから県下のしずくストア30店舗で販売を開始しました。テレビ放映の効果もあり、2日で売り切れる店舗も出ました。

主流の自然薯は、「ほず」と呼ばれる端の部分は捨てられることが多く、「もったいないな」と思っていた私たちはそれを有効活用！生産者としてはフードロス削減になり、私たちは新鮮でおいしい食材として安く仕入れることができる。消費者は手間なくおいしいものが食べられみんな笑顔！「そういうえばこういう活動ってSDGsっていうんだよね。なんだかわからないけどすごいね！」なんて



女性部発表大会東海北陸大会で健闘!

# 新聞の真ん中 つながる「さくら」



お弁当は子どもたちが加工所に取りに来たり、顔見知りのメンバーが配達を担当しました。小学校の先生方にも活動のことを話したところ、「給食がなくなつて困っていた」と、先生たちのお弁当も配達するようになりました。

また、昨年の夏前から地元の大きなスーパーが改装で二時休業することになり、高齢者から買い物に困るとい話を聞きました。これもチャンス！JAに相談して元デイスサービスセンターの軒先を借わせてもらい、毎週金曜日にお惣菜の

露店販売を開始しました。「さくらのフライデー」オープンです。SNSや店頭で告知し、毎週2時間だけの販売でしたが、初めたその日から6万円ほどの売上があり、今では10万円以上に。新商品やフライデー効果で、昨年の売上はコロナ前と比べて250万円も増えました。口コミも広がって働くお母さんたちも寄つてくれるようになり、空き時間を利用したい人が「さくら」のメンバーにもなつてくれました。

### ◎活動目標は「地域でつながる安心感」

「さくら」の会員は今では15人ですが、若ママにコンニャクや主力商品の作り方を覚えてもらつて「さくら」の味をつないでいます。

「地域でつながる安心感」これがこれからの活動目標。新聞は小さな地域ですが、「遠くへいかななくても、子育てや介護をしながらでも、お茶や家業の農閑期にちよつとでも働ける場所。地元の方が丹精込



地域で繋がる安心感

めて作った野菜や果物で名物をどんどん増やし、無駄にすることなく加工しておいしく食べていただく。そんな場所にしていきたい。若ママが熱く語つてくれました。いつの間にか「さくら」の未来を夢に見て新しいパワーで実現しようとしてくれています。

私たちが育ててきた種が花を咲かせ、新しい実をつけ、さらに大きく立派な花を咲かせようとしています。とても頼もしいことです。今日も新聞の真ん中で楽しい

### 農科ブロック 杉山富美恵さん



さくらができて18年。規模の小さい加工所ですが、その分小回りが利き地域に密着した活動ができていると思います。若い子たちの活躍もありがたく、ここまでやってこられてうれしいです。これからも地域で愛される加工所であり続けたいと思います。

さくらの商品はしま路、マックスバリュ-羽鳥店で購入できます。とろろは冬限定でじまん市、しずてつストアなどで販売予定です。

◎しま路のWEBサイト→



笑い声が聞こえてきます。子どもも大人もみ〜んな笑顔になる「さくら」。これからは農科の真ん中で人や物をつなげ、結び、安心して暮らせる地域を作っていきます!

### 3. 地域と「つながる」

3つ目のつながるは「地域」です。「さくら」には若ママグループがあります。設立してから3年目に私の子どもと同じくらい若いお母さんが2人加入してくれました。若ママさんが、子どもが保育園や小学校にいる間に仕込みをする係



### 3つの「つながる」

みんなで大笑い。コロナ禍でイベントや注文が減り、売り上げもみんなのテンションも落ち込んでいた時に、とろろ汁作りで上向きに転換しました。

となり、次の日の朝、私たちが仕上げて出荷。異なる世代がお互い働きやすいサイクルができあがりました。また、子どもが小さい内は急にお休みしなければならぬこともありますが、そんな時は先輩メンバーがカバー。若ママにとっても魅力的な職場になっているようです。「若い子の収入につながるように仕事を増やしてあげて」と先輩たちが若ママに仕事を譲り、世代交代していったのもこの頃。若ママは5人に加え、15年経った今ではグループを支える立派な柱となっています。



### ◎「コロナにも負けられない!」

さて、2年前のこと。コロナの外出自粛により人が集まる機会がなくなり、イベントの出店や会合の弁当注文などがみ〜んななくなり、弁当注文などがみ〜んななくなりました。大打撃! さらに、資材や物価の上昇が続く中、お客さま目線で価格を上げざるを得ないことが原因で……会計さんがつぶやきました。「お金がない」大大大打撃!!

そこで「もうダメだ」とならないのが私たち。若ママパワー炸裂です。ピンチはチャンス! 2020年3月、「急な休校で子どもたちのご飯をどうしよう?と困っているお母さん! 私たちがお手伝いいたします!」LINEなどのSNSを使い、若ママが同世代のお母さんたちに連絡を取り合つてお弁当の注文を集めたのです。



お弁当の宅配スタートをSNSで拡散!



- 地域の保護者 「お昼の心配をしなくていいので助かる」
- 子どもたち 「おいしいお弁当で嬉しい」
- 先生 「給食がなくて困ってたからありがたい」

※文章は発表原稿をもとに集約略した部分があります。

### 甘いイチジクの出荷に向けて

しずおかいちじく委員会が、出荷の最盛期を前に目揃え会を開きました。生産者やJA職員など15人が参加。経済連と市場の担当者が果実販売の情勢報告をした後、着色や形状などの出荷基準を確認しました。牧田高幸委員長は「梅雨明け後の天候不順で生育が遅れ気味だったが、甘いイチジクができています。多くの人に食べてほしい」と話しました。

9 産直・地域産物 産直のついで

#### イチジク目揃え会



8/4

9 産直・地域産物 産直のついで

8/17

#### ドローン農薬散布試験



### 夏場の農作業を省力化

青壮年部みかんラボが、夏場の農薬散布の省力化を目指し、葵区のミカン園でドローンによる農薬散布試験を行いました。JA職員と農業資材商社の担当者など6人が参加。約3aの「青島温州」にドローンを使って農薬を散布する様子を確認しました。JA職員は「機種によっても結果が変わってくるので、適切な運用方法を検証していきたい」と話しました。

### 生育順調! まもなく出荷スタート

ほんやま自然薯部会が、自然薯の園地巡回と試し掘りを行いました。生産者とJA職員、経済連担当者17人が参加し、つるや葉の生育具合や病害虫の発生状況、試し掘りした芋の大きさなどを確認。望月光寿部会長は「今年は乾燥や病害虫の被害も少なく順調に生育している。10月上旬の出荷を予定しているので、多くの人に味わってほしい」と話しました。

9 産直・地域産物 産直のついで

#### ほんやま自然薯部会 園地巡回



8/18

11 産直・地域産物 産直のついで

8/24

#### カープミラー寄贈



### 地域の安全に貢献

当JAの大原正和組合長とJAしみずの柴田篤郎組合長が静岡市役所を訪れ、市内の交通安全に寄与するため、田辺信宏市長にカープミラーを8基ずつ寄贈しました。活動は2003年から毎年行われ、これまでに368基を寄贈しています。田辺市長は「カープミラーがあることで事故の抑止力につながる。有効に使わせていただく」と感謝を述べました。

## 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 産直・地域産物 産直のついで

7/25

#### オリーブ園地巡回



### 香り高いオリーブを目指して

駿府オリーブ研究会が葵区と駿河区のオリーブ園5園地の巡回を行いました。生産者とJA職員5人が参加し、実の付き具合や病害虫の発生状況などを確認。漆畑光則会長は「今年は実の付きがいいので、たくさん搾油が見込める。質の高いオリーブオイルを作りたい」と話しました。9月下旬から収穫と搾油を開始し、じまん市を中心に販売する予定です。

9 産直・地域産物 産直のついで

### ミョウガの産地に!

葵区大沢地区のミョウガ生産者グループが、出荷の最盛期を前に目揃え会を開きました。生産者8人とJA職員が参加し、形状や色沢などの基準や出荷方法を確認。9月下旬までじまん市で販売します。美和営農経済センターの宇佐美職員は「年々収穫量が増えてきている。多くの方に味わってもらえるように、認知度を高めていきたい」と話しました。

9 産直・地域産物 産直のついで

7/26

#### 大沢ミョウガ目揃え会



17 産直・地域産物 産直のついで

8/2

#### フリースクール農業体験



### 農業の楽しさを知って

南部営農経済センターと大谷支店が、二支店協同活動として駿河区安居の畑でフリースクール「まんま」の農業体験に協力しました。生徒やJA職員など約10人が参加し、6月に植えた枝豆を収穫。今後は石垣イチゴの定植や収穫体験を予定しています。深井センター長は「農業を通じて、みんなで収穫する喜びや食の楽しさを感じてほしい」と話しました。

# 営農スタディレポート



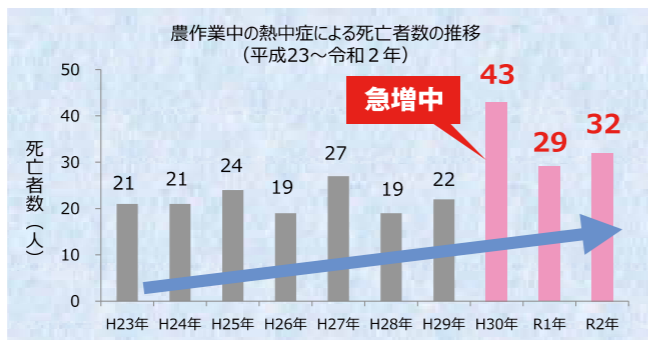
農作業中の熱中症による死者数が急増しています。最高気温が30℃を超える日が多い7、8月だけでなく比較的農作業がしやすい時期にも死亡事故が発生しています。今年に入っては80代女性がハウス内で、80代男性が草刈り中など各地で熱中症による死亡事故が報告されています。

ケーススタディ **59**



## ◎農作業中の熱中症 死亡者数が増加

農作業中の熱中症による死亡者数は、年度によって変動はあるものの増加傾向にあります。年代別には70代以上が80%以上を占めているといえます。



農林水産省調べ(「人口動態調査」の調査業情報を用いた独自集計)

## ◎基本的な熱中症対策

### ①高温時の作業は避ける

日中の気温の高い時間帯を外して作業しましょう。

### ②単独作業を避ける

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけ、異常がないか確認しあうようにしましょう。

### ③20分おきに休憩&水分・塩分補給

涼しい日陰などで体温を下げ、のどがかわいていなくても20分おきにコップ1～2杯の水分をとるようにしましょう。スポーツ飲料やタブレットなどで塩分補給も忘れずに。

### ④熱中症予防グッズの活用

屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう。

### ⑤マスクを外す

屋外や外気が入るハウス内では身体的距離(2m以上を目安)が確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。

### < 熱中症対策グッズ >

#### 空調服

服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。



イラスト: 服部新一郎

#### スマホで対策

LINE

LINEに「環境省」の友だち追加で熱中症警戒アラートが届きます!詳細は以下の二次元バーコードを読み取ってご確認ください。



## ◎熱中症になってしまったら

- ①すぐに作業を中断して涼しい場所に避難
- ②衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ③水分を補給する
- ④自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を要請する



高齢の農業者は作業に熱中して認識しないうちに熱中症になってしまう可能性があります。周囲の方が協力して声かけを行ったり予防対策を促すなど、家族ぐるみ、地域ぐるみで対策を心がけたいですね。



## 農作業中の熱中症にご注意!

対策を万全にして危険を回避しましょう

## New オリジナル新商品のご紹介



## 気分や場所で選ぶお茶 新発売!



### Asa | あさ ●

リラックスしたい朝にぴったりのお茶。爽やかな香りとすっきりとした風味が特徴です。透明感のある黄緑色が、朝日が差すと一層美しく輝きます。これを飲めば清々しい朝を迎えられそう。



### Soto | そと ●

「静岡外茶計画」にちなんで外出先で飲むことを考えて作られたお茶です。水出しでも色や風味がしっかりと感じられます。3種類のなかでこの「Soto」のティーバッグだけタグがついていないのもポイント。マイボトルに入れるときは、タグを切り取る手間もいらず水と一緒にそのまま入れるだけでおいしいお茶ができていきます。とっても簡単!



### Kokozo | ここぞ ●

JA静岡市史上「最濃」のお茶ができました。でも、ただ濃いだけじゃない。ただ苦いだけじゃない。おいしさをしっかりと感じられる濃さを追求しました。集中したいときや、力を発揮したいとき、みなさんの「ここぞ!」というときに飲んでください。

水出しで飲む際は、一晩おくのがおすすめです。お好みでティーバッグを2つ入れるのも◎



新商品は

ファーマーズマーケットじまん市と  
JA静岡市各支店、営農経済センター  
で販売しています。

JAタウンじまん館でも  
販売中!



「静岡外茶計画」は「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」を活用しています。



# エンドウ

しづはた営農経済センター  
望月星哉



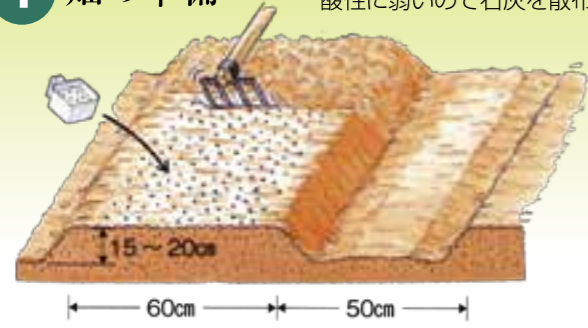
### 栽培のポイント

本葉2~3枚ごろが最も耐寒性が強く、株が大きくなりすぎると寒害を受けやすくなります。適期の播種を心掛け、大きくなりすぎた場合は防寒対策を行いましょう。またマメ科は連作を極端に嫌うため4~5年以上あけて栽培して下さい。

品種によって食べ方いろいろ。

## 1 畑の準備

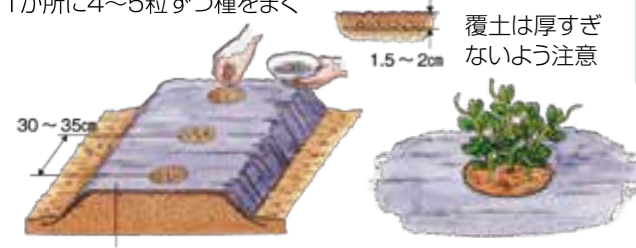
種まきの少なくとも半月前くらいに畑の準備を行う  
酸性に弱いので石灰を散布してから耕す



- <1㎡あたり>
- 石灰/大さじ2~3杯 (酸性の畑では増量する)
  - 堆肥/5~6握り
- 畝を立てるときに元肥として
- <畝の長さ 1mあたり>
- 化成肥料/大さじ3杯

## 2 種まき

1か所に4~5粒ずつ種をまく



黒色ポリエチレンフィルム

発芽し伸び始めたら、2本を残してほかは間引く

### 苗づくり

96~128穴のセルトレイに1穴2粒まき

発芽後2週間くらいで本葉2~3枚苗に仕上げる

## 5 追肥

- 第1回 <1株あたり>
- 化成肥料/大さじ1杯

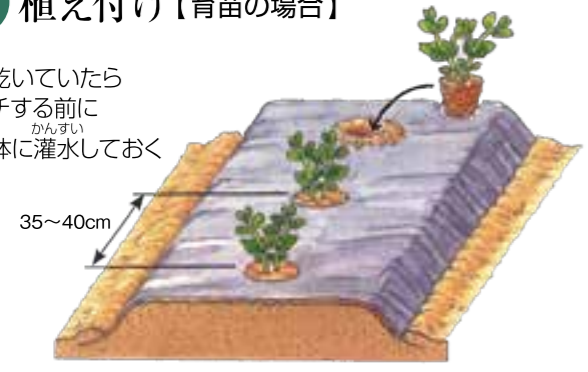
春先に勢いよくつるが伸びだしたころ、マルチフィルムをめくって、畝の片側に肥料をまき、土と混ぜ合わせながら畝を形づくる



- 第2回 盛んに開花するようになったころ、畝の反対側に前回と同じく追肥する

## 3 植え付け【育苗の場合】

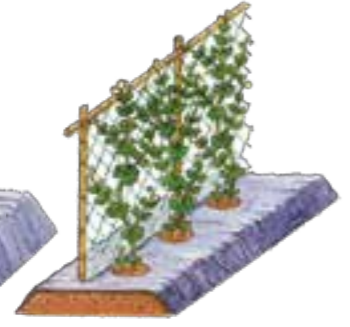
畑が乾いていたらマルチする前に畝全体に灌水しておく



## 4 支柱立て



風で倒れないように仮支柱を立てる



本支柱は目の粗い誘引用ネットなどを立て、つるを絡ませる

## 6 収穫

●キヌサヤ系・スナップ系品種  
子実が太ってきたころ、さやにつやがありみずみずしいうちに

●大さや実どり系品種  
さやにしわが出始め、子実の太りがはっきりしたころ



★栄養  
β-カロテンやビタミンCが豊富で、免疫力アップや美肌効果が期待できます。また、代謝促進や疲労回復に役立つビタミンB群も多く含みます。

エンドウはサヤエンドウ、実エンドウをはじめ、さやと実の両方が食べられるスナップエンドウなどいろいろな種類があり、食卓をにぎわしてくれる野菜です。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録があるほど歴史は古く、日本に伝わったのは8~10世紀。明治時代に欧米から優良品種が導入され、広く普及しました。

連作障害の出やすい代表的な野菜なので、4~5年は同じ畑で栽培しないようにしましょう。酸性土壌を嫌うので、畑には石灰を散布してしっかり耕しておくことが大切です。タネをまく時期が遅いと、株が小さくて寒さで枯れてしまうことがあります。逆早くまきすぎると株が大きくなりすぎて寒さへの抵抗力がなくなってしまう。草丈15~20cm程度で冬越しできるように、まき時期を守りましょう。

### ◎薬剤散布



病害	害虫
うどんこ病 ◎ハーモメイト水溶剤	ハモグリバエ類 ◎デアナSC

有効な農薬

★病害虫の防除  
エンドウは、生育初期にハモグリバエの食害で生育が阻害されてしまいますので、早めに防除しましょう。また、うどんこ病は発生すると株を枯らす原因になりますので防除を徹底してください。

★保存  
長期保存には冷凍がおすすめ。筋を取って硬めに茹で、水気をふきとってから保存袋に入れて冷凍を。

エンドウの栽培カレンダー【露地栽培の場合】

	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										●		
収穫					●	●						



標高500メートルの葵区俵峰で父とワサビと茶、「久能葉しょうが」の種ショウガを栽培しています。

静岡大学農学部を卒業し、就農して2年が経ちました。ワサビ栽培は体の負担が大きかったり、同じように見えるワサビ田でも水質や日当たりが違うため適した品種を選び、年間のローテーションを日々考え続けなければなりません。実際に就農しないとわからない大変さや難しさを知りましたが、その分、自分で考え、育てたものが形になり売ることができることの喜びや楽しさを感じています。

大学では農村地域の活性化や生産者と消費者を繋げる仕組みを勉強してきました。現在販売はJAへの出荷がメインですが、SNSを通じた栽培状況の発信や小売りをスタート。茶は「やぶきた」ではない珍しい品種や有機栽培物が人気など市場とは違うニーズもあり、今後はより消費者と繋がり喜んでもらえる販売スタイル、栽培方法の確立に力を入れていきたいです。

また、今年は俵峰の氷瀑が人気となったので、1~2月に登山道入口にワサビや野菜の無人販売を設置!来年は要望のあった登山途中で食べることができる干し芋作りにも挑戦したいと思っています。俵峰の魅力を感じてほしいので、皆さんぜひ遊びに来てください!

葵区俵峰

杉山喜紀さん (23)

◎今月はワサビ栽培に挑戦します



生産者と消費者が繋がるように。



TRY ぎ・PRESENT

「杉山さんのワサビとお茶のセット」を抽選で3名様にプレゼント♪

「10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10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 2022年10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。



登山道入り口で野菜を販売!



父の喜太郎さんと協力して



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## 生活リズムを整え、生活習慣病を予防しよう

Q 最近睡眠不足で不調です。この状態が続くとどうなりますか？  
また、改善方法を教えてください。

近年の研究で睡眠不足は集中力の低下や疲労感を招くだけでなく、生活習慣病の発症リスクが上昇することが明らかになってきました。

A

睡眠不足になると食欲を高める「グレリン」が増加し、食欲を抑える「レプチン」が減少するため肥満を招くと考えられています。また、交感神経が優位になるため、血圧が上がりやすく、さらにインスリンの働きが悪くなり血糖値が上がりやすくなります。そのため高血圧、糖尿病の発症リスクが高まります。

厚生労働省によると、必要とされる睡眠時間は約7時間ですが、自身にあった睡眠時間はそれぞれです。朝すっきり目覚めるためには、睡眠の「量」よりも「質」を高めることが大切です。質の高い睡眠を得るためには生活リズムを整えることが重要です。



良い睡眠の質を得るために

### ◎就寝3時間前までに食事をとりましょう

食後すぐ寝ると胃腸に負担がかかり、眠りが浅くなります。就寝の3時間前には食事を済ませておきましょう。アルコールは深い眠りを妨げるため、就寝前の過度な飲酒は避けましょう。またコーヒー、緑茶などカフェインを含む飲食物、タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、良質な睡眠の妨げになります。就寝前の摂取は控えましょう。



良い睡眠は  
良い習慣から

残暑も続き体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活を送り、質の良い睡眠を得ることで生活習慣病を予防していきましょう。

JA静岡厚生連静岡厚生病院  
健康管理課

青山佳代



### ◎生活リズムを整えましょう

起きてすぐ、朝の光を浴びることで体内時計を24時間に調整することができます。昼寝をする場合は、午後3時以降や長時間の昼寝は避け、30分程度とりましょう。

### ◎有酸素運動を心掛けましょう

毎日30分程度の有酸素運動を心掛けましょう。運動を行うことで中途覚醒が減少し、睡眠を促進する効果があります。しかし、就寝直前の運動は体を興奮させるため、ストレッチやヨガなど筋肉をほぐす運動がお勧めです。



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



### 再注目される発酵食品! 大正9年創業、麴の老舗店

今月は駿河区国吉田、草薙総合運動場すぐ近くの麴専門店「末永園」さんをご紹介します。料理家の方も買い求めにやってくる大正9年創業の名店です。

じまんの米麴は、京都の老舗麴菌屋の菌を厳選し独自調合。天然の保湿・保温効果がある杉の木の麴蓋を使うなど、代々受け継がれる手作り製法だからこそおいしく高品質な麴に仕上がります。お店では、この麴を使った無添加の麴味噌の量り売りや、塩麴、醤油麴なども販売。人気の「あまざけの素」は優しい甘さで、加熱殺菌していないので酵素がたっぷり。ヨーグルトやブルーベリーなどフルーツと一緒にミキサーにかければ、さっぱりおいしく健康にも嬉しい甘酒ドリンクが簡単にできるのでおすすめです! 商品はオンラインショップで購入でき、ギフトセットもあるので贈り物にも♪さらに南部じまん市でも塩麴、醤油麴、米麴を販売しているので、チェックしてみてください。

最近では、コロナ禍の影響から自宅で味噌づくりを始める人が多いそうです。発酵マイスターの資格を持つ店主の末永さんが優しく麴の活用方法を教えてくれるので、ぜひ挑戦してみたい方が多いのでは?



味噌は麴味噌、熟成味噌、黒千石大豆味噌など

甘酒はノンアルコールなので  
いつでも、誰でも!

●リポーター  
南部営農経済センター  
松尾和哉

### 麴専門店 末永園



お店info

- 静岡市駿河区国吉田4-12-6
- TEL/054-265-3085
- 営業時間/10:00~18:00
- 定休日/日曜日・祝日
- 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?!

葵区入島  
伊東さの子さん

ワサビ



長らく使われていなかったワサビ田をお借りし、仲間と試行錯誤しながら栽培に挑戦しています。まだまだ経験や技術が足りていないところばかりなので、まずは質の向上と安定的な生産を目指しています。

LINK to 葵区梅ヶ島 市川翔悟さん を紹介します。  
「高校の後輩というご縁もあり  
よろしくお願いします!」

葵区北  
望月寿三重さん

野菜・梅・柿



自然と植物が大好き人間です。若い頃の趣味は登山。60才まで山々を歩きました。今は山は眺めるだけ。嘘をつかない野菜や庭の樹々。今日も山ギヤル時代のド派手なシャツで畑の草とりです。自然の風を受けながら。

LINK to 葵区瀬名川 柴田聖美さん を紹介します。  
「よろしくお願いします!」

葵区水見色  
勝山仲江さん

肉牛(するが牛)  
茶・米



7人家族の賑やかな家庭です。孫達の毎日の成長とたまの雨降りは温泉へ行く事、月に2回の日舞の稽古に出かける事が何よりの楽しみです。

LINK to 葵区水見色 細澤雅貴さん を紹介します。  
「これからも息子達と一緒に忙しい仕事を  
お願いします!」

葵区産女  
牧野忠夫さん・弘美さん

キュウリ



お茶とイチゴ栽培からスーヨーキュウリ栽培に切り替えて35年。美味しいの言葉に支えられながらずっと勉強中。全国的に珍しいスーヨー

の火の消えぬことを願って、体の続く限り頑張ります。

LINK to 葵区産女 牧野富士男・雅代子さん を紹介します。  
「体を大切にポチポチ仕事しましょう!」

8/4(木) 農業後継者塾「魅来」第2講は、(株)ふるさと支援研究所の清水進矢代表取締役を講師に経営戦略の作成方法を学びました。事業の強みや弱み、機会など洗い出すSWOT分析を行い、現状を把握。中長期的な経営方針や具体的な目標について考えました。後半は、中央会の担当者から農業融資と農業共済について説明しました。



◎農業後継者塾「魅来」



ごちそう  
カントリー  
オンエア中! 10/30(日)  
11:40~11:55 静岡第一テレビ



國本良博さんとアナウンサーが県内をめぐり、旬の農畜産物の魅力を発信する「ごちそうカントリー」で、「ほんやまじねんじょ」が紹介されます。ぜひご覧ください!

◎じまんの農業塾【第5回】  
第5回は、担い手支援課職員が講師となり、種をまくタイミングや連作障害を避けるための品種の選び方を説明しました。後半は畑で、耕運機を使った土作りと育苗ポットを使った白菜の播種作業を体験。ポットは参加者が自宅に持ち帰り管理し、次回の講義で定植する予定です。参加者は「初めて白菜を栽培するので不安もあるが、どう育つか楽しみ」と話しました。



8/23(水)



Thank you!

OASIS 読者め〜る

- よく通過する道路です。島田さんのトウモロコシ畑がすごく気に入りました。通過する度にじーっと見ていました。年々近く、応援したいと思っています! <葵河区/女性/38歳>
- 新聞で美味しそうなのところしを栽培されていると初めて知りました。年々近く、応援したいと思っています! <葵河区/女性/38歳>
- ピープルリンク若者前田君、お茶のお世話いいですね。若い方々が農業に興味を持ってくれること、頼もしいですね。 <葵区/女性/67歳>
- 若い世代の就農者にメッセージがたくさん届きました! 精神的に活動する姿に元気をもらえますね。 <葵区/女性/36歳>
- 家庭農園でキャベツの育て方を詳しく図入りで紹介してあって分かりやすかったです! <葵区/女性/51歳>
- 毎月楽しみにしています。引越してからプランター菜園にハマり、ちよつとすつ知識を増やしていつかです。 <葵区/男性/36歳>
- 家庭農園のコーナーが栽培をはじめのきっかけになると嬉しいです。初心者の方もプロの方もぜひご覧ください。

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。



# お茶に関する行事のご案内

駿府本山お茶まつり委員会主催

## 第40回 駿府本山お茶壺道中行列・口切りの儀

2022年  
**10月30日** 日  
※道中行列は雨天中止



- 一、蔵出しの儀・安全祈願式  
とき/8:30~9:00 ところ/井川大日峠「お茶蔵」
- 二、お茶壺道中行列 ※雨天中止  
とき/13:30~14:00 ところ/久能山東照宮
- 三、献茶奉告祭・口切りの儀  
とき/14:00~15:00 ところ/久能山東照宮 拜殿

※コロナウイルス感染状況によって、開催を変更・中止する場合があります。  
お問合せ◎ JA静岡市営農課 TEL.054-288-8440

### 有害鳥獣対策についてご注意ください!



野生鳥獣による農作物被害防止のため使用される爆音機および電子防鳥機などの設置につきまして、時間帯や音量等、周辺住民への配慮を十分行っていただきますようお願いいたします。



### 長田ウォークラリー(宇津ノ谷丸子路コース) ◎参加費無料◎当日受付のみ!



2022年10月16日 日

受付 8:00~9:00 ※雨天中止  
◎受付を済ませた方からスタート!

受付会場

東海造成臨時特設駐車場 (静岡市駿河区丸子7107-425)

路線バス: 中部国道線「宇津ノ谷駅入口」(駐車場は限りがありますので公共交通機関をご利用ください。)



4kmコース スタート◎受付会場 → 道の駅「宇津ノ谷峠下り」 → つたの細道 → つたの細道公園 → 明治の道 → 明治トンネル → 宇津ノ谷集落 → 道の駅「宇津ノ谷峠上り」 → ゴール◎受付会場

3kmコース スタート◎受付会場 → 道の駅「宇津ノ谷峠上り」 → 宇津ノ谷集落 → 旧東海道(宇津ノ谷峠越) → つたの細道公園 → 明治の道 → 明治トンネル → 宇津ノ谷集落 → 道の駅「宇津ノ谷峠上り」 → ゴール◎受付会場

お問合せ: 長田営農経済センター TEL.054-259-3233 ※コロナウイルス感染状況等により中止になる場合があります。

### アグリスクール

### 自己改革

### 各地で開催!

しづはた 7/30

藁科・東部 8/20

◎東部営農経済センター



◎しづはた営農経済センター

◎藁科営農経済センター



営農経済センターが企画するアグリスクールが各地で開催されています。カリキュラムは土づくりの基礎や種まき、鉢上げの実習に加え、農業機械の運転体験など多彩。農業の実践、身近に感じてもらうことを目的としています。

### 販売センター統合のお知らせ



このたび当JAでは、北部販売センター、長田販売センター、花卉センターを統合し、新たに「JA静岡市販売センター」を設立することになりました。

現在、上記の3か所で集出荷業務を行っていますが、センターごとに取り扱い品目が異なり、それに伴い繁忙期と閑散期も異なっているのが現状です。今後は、販売担当職員を「JA静岡市販売センター」(旧あさはた北支店)に集約し、品目ごとに適正な人員で対応してまいります。

**農産物の集出荷は、今まで通り各集荷場で販売担当職員が対応いたします。**ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

◎令和4年10月1日 土 から

新体制

### JA静岡市販売センター

静岡市葵区北1丁目8-54(旧あさはた北支店)  
TEL. 054-298-6600

北部販売センター

北部集荷場

長田販売センター

長田集荷場

花卉センター

花卉集荷場



### JA静岡市「生活事業大感謝祭」開催のお知らせ

長らくコロナ禍で中止していました「生活事業大感謝祭」を、3年ぶりに開催いたします。日ごろの感謝の気持ちを込めて、また、JA静岡市合併30周年を記念して生活・農業用品など多数取り揃えて皆さまのご来場をお待ちしております。

開催日時 **2022年 10月8日(土)・9日(日)**  
8日(土)/10:00~17:00 9日(日)/10:00~16:00

お買得がいっぱい!

会場 **JA静岡市本店 特設会場**

お問合せ **JA静岡市 購買推進課**  
TEL.054-288-8448

◎コロナ感染状況によっては開催を中止することがございます。ご了承ください。



### 品評会結果

◎第30回全国手もみ茶品評会

7/26

出品点数◎101点 審査項目●外観、香り、水色、滋味  
1等2席: 小澤晃(横山)

◎第57回静岡県茶品評会

(受賞者の敬称略)

8/2・3

出品点数◎99点 審査項目●外観、香り、水色、滋味  
【普通煎茶】3等5席: 小澤晃(横山)

葵区福田ヶ谷  
祖父 深井英正さん 祖母 富佐江さん

はつき 深井晴月ちゃん(左:4歳) ひいろ 緋彩ちゃん(右:6歳)  
かなは 奏芭ちゃん(中:1歳)



みな 海野深愛ちゃん(左:7歳) あおい 彩愛ちゃん(右:2歳)

葵区内牧 父 海野雄介さん 母 愛里さん  
祖父 海野隆至さん 祖母 整美さん

走ること、ボール、おさんぽが大好きです!

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

8月1日に当JAオリジナル新商品の緑茶ティーバッグ3種が発売されました。テーマは「○○や場所で選ぶお茶」。空白に入る文字をお答えください。【ヒント:10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



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

応募締切 2022年10月15日(当日消印有効) 8月号オアシスクイズの答え▶(モ)(ニ)(タ)(ー)

生活に役立つ情報

サブスクリプション契約に関する法改正

近年、利用者が急増している「サブスクリプション」略して「サブスク」。便利でお得な一方、解約などに関するトラブルも増えています。今回は利用についての注意点を解説します。

1 サブスクリプションとは

サブスクリプションとは、一定額を支払って定期購読や定期購入をすることであり、最近では、音楽画像配信や電子書籍などのウェブ上のサービスを対象にしたものが急速に広まっています。

2 サブスクリプション契約の問題点

- 無料お試し期間を申し込んだら、後日料金を請求された。契約内容を確認したら、お試し期間終了の1週間前までに自分から断らないと自動的に本契約になってしまった内容だった。
- 「いつでも解約可能」という表示をみてキャンペーン価格で定期購入を注文したが、初回のみで解約するには通常価格との差額が発生することが後でわかった。
- 解約したいが解約の手続の方法が画面からすぐにわからなかった。解約は画面から

3 特定商取引法の改正

このような問題に対応するため、今年6月1日より改正特定商取引法が施行され、業者に対し、契約の最終画面につきの項目を明示することが求められることになりました。

- サービスの期間、回数等に関する事項(無期限や自動更新の明示や、期間内の利用可能回数など)
- サービスの料金に関する事項(無料から有料に切替わる時期や額、料金の支払時期・方法など)
- キャンセルや解約に関する事項(連絡方法・連絡先やキャンセルなどの条件、申出

4 トラブルを避けるためには

- 1 1回きりの購入ですか? 定期購入に誘導されていないか必ず注意しましょう。
- 2 「お試し実質無料」「初回限定%オフ」には注意! 2回目からの値段はいくらなのか確認しましょう。
- 3 のとおり、最終確認画面に契約内容が明示されることになったのですが、画面上での確認がなかなか難しかったり面倒だったりするかもしれません。そこで、つぎのポイントをチェックすることを勧めます。

できず、郵便などの面倒な手続が必要だった。皆さまにも経験のある方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

期限、違約金等の不利益の内容など) 業者側がこれらの項目について消費者に誤認を与える表示を行った結果、消費者が誤認して申し込みをしたときは、取消権を行使できる場合があります。



- 3 「いつでも解約できます」にも注意! 解約の際の追加支払の要否、解約する場合の連絡先が明示されているか、解約方法が面倒でないか確認しましょう。
- 4 最終確認画面はスクリーンショットなどで保存しましょう。後日、契約内容を確認したり弁護士等に相談する際の資料になるからです。今は、画面上のボタンで簡単に契約できてしまう時代です。チェックすべきポイントを意識して契約内容をよく確認し、思わぬ契約をしないように注意しましょう。



まどか法律事務所 弁護士 山本正幸

