

# オアシス

JA 静岡市  
O A S I S

特集

「ユーカリ」のブランド化を目指す *eucalyptus*  
of JA shizuokashi



明日のために夢を語る

# 11

2023

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

Vol.274

オアシス

2023

11

Vol.274

●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。

♪ ★ みんなで食べよう！

### ◎ サトイモのスコープコロッケ



揚げなごから底がコーン



©よい食P

#### 材料(2~3人分)

- ・サトイモ…400g
- ・牛ひき肉…100g ・タマネギ…50g
- ・パン粉…30g ・塩コショウ…少々
- ・オリーブオイル…適量

- A
- ・しょうゆ…大さじ1 ・砂糖…大さじ1
  - ・おろしショウガ…小さじ1 ・水…大さじ1

#### つくりかた

- ① パン粉をフライパンできつね色になるまで乾煎りしておく。
- ② サトイモの皮をむき、半分に切って柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②のサトイモを潰し、塩コショウで味を整える。a
- ④ 鍋に牛ひき肉とみじん切りにしたタマネギ、Aを加え、水分が飛ぶまで煮詰める。b
- ⑤ 容器にa→b→aの順番で敷き詰め、①のパン粉を振る。
- ⑥ オリーブオイルを回しかけ、オーブンで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

#### ねっとりホクホク食感

### サトイモ



和食・洋食問わずさまざまな料理で大活躍のサトイモ。親芋を囲むように子芋・孫芋が育つことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。ずっしり重みがあり、縞模様等間隔のものを選びましょう。長田地区を中心におさだのいも栽培している「長田唐芋」もサトイモの一種。コクがあってクリーミーな味わいが楽しめます。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



# 牛妻から市街を望む

ユーカリ栽培の様子を取材するために向かった農道からの景色。  
新東名や静清バイパス、安倍川や賤機山、駿河湾まで見渡せる絶景が広がっていました。



◎ユーカリ部会の皆さん  
コアラの食べ物というイメージが強い「ユーカリ」ですが、近年フラワーアレンジメントやブーケなどに欠かせない人気の花木です。詳しくは特集をご覧ください。表紙は部会長の松永和秋さん。

◀ 今月の表紙 ▶



## 「ユーカリ」の ブランド化を目指す

eucalyptus of JA shizuokashi

特集

### OASIS TOPICS

- 静岡市へ政策要請
- 中国視察団来訪
- チャレンジれんこん試し掘り
- 静岡市茶手揉保存会講習会
- 「ソレイユくらぶ」新米を味わう
- じまんの農業塾 VR体験
- 極早生ミカン初選果



### 青壮年部・女性部 アクティブレポート

- 闘茶会
- 役員との意見交換会
- 助け合い活動交流会
- 生産者と消費者が畑で交流

### 営農スタディレポート

### 育てるを楽しむ。家庭農園 ～ナバナ～

### TRYぎ・農業

花の栽培と販売に取り組む／葵区東 森田剛司さん

### この町のわたしの好きなこと

### 健康情報 いつも元気! Q&A

「貧血の予防」

### 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 「サトイモ」

## ユーカリってどんな植物？

ユーカリというとコアラの食べ物というイメージが強いですが、フトモモ科・ユーカリ属に分類される常緑性高木の総称です。品種は600を超えるといわれ、コアラが食べるのは30種類ほどだそう。オーストラリア、タスマニア島、ニュージーランドに自生し、大きいものは70～100mほどの巨木へ生長します。根を深く伸ばし、水を吸い上げる力が強いことから砂漠化した地域の緑化によく利用されます。

葉がシルバーにも見える緑色のものや爽やかな緑、丸やハート、笹のような形などその多彩な品種から、用途に合わせて切り花やドライフラワー、フラワーアレンジメントやウエディングブーケの花材として人気があります。



## ユーカリのいろいろ

マルバ



光の加減で、シルバーやグリーンにも見える美しい葉が特長です。葉からは爽やかでとても良い香りがするので、切り花やフラワーアレンジメント、ドライフラワーとしてよく利用されます。ある程度寒さに強い品種です。

アツフル



青緑色のリングを切ったようなハート型の葉が特長です。切り花やフラワーアレンジメントなどの他、切枝としても人気です。



グニー



若木はたまご型の葉をつけ、生長するにつれて先が尖った葉をつけます。シルバーグリーンの葉がアンティークな色合いの品種です。耐寒性があるので日本の寒さにも耐え、比較的育てやすく、20m以上の高さまで育つものもあります。

新たな可能性を求めて。

# ユーカリ

## 「ユーカリ」のブランド化を目指す

静岡市管内は、海あり山あり南北に長い地域で豊富な農産物を生産しています。

そして、バラやトルコギキョウ、キク、枝物など花の栽培も盛んに行われ、

お茶、イチゴ、柑橘類に次ぐ販売高を誇ります。

今月は、「添え花」としての人気の高まりで生産量が増えている「ユーカリ」をご紹介します。

*eucalyptus* of JA shizuokashi

「ユーカリ」のブランド化を目指す  
eucalyptus of JA shizuokashi

ユーカリなどの花木で荒廃農地を減らす取り組み

「静岡市荒廃農地再生・集積促進事業」を活用

【事業の概要】静岡市では、荒廃農地を取得、または借り受けて再生作業を行う農業者に対し、再生に必要な経費の一部を助成します。

●補助対象：農地の障害物除去、深耕、整地、作業と併せて行う土壌改良 ●対象：認定農業者、認定新規就農者等 ●補助率：9/10

事例  
2

農地を取得してユーカリを栽培  
管理しやすいようにシートを被覆



海野光夫さん (79)  
栽培面積：70a

地元の農地2か所(3a・6a)を取得しました。JAの茶樹粉碎機で地上部の刈り取りを依頼し、抜根と根の処分から耕運までを業者に依頼して整地しました。畝たてと被覆作業から自分で行い、6aの畑では11畝、約160本のユーカリを栽培しています。費用の9割が助成されるので、私の場合は実質約5万円(取得額を除く)で9aの荒廃農地を再生したことになります。

茶の栽培が体力的にきつくなってきたので、収益性が見込め、時代に合った作物に転換することは農業経営の安定につながると思います。

事例  
1

農地を借り受けてユーカリ、ヒサカキを栽培。今後、地域集団防護柵の設置で獣害対策もしていく



松永和秋さん (69)  
栽培面積：約200a

農地中間管理事業を通じて農地の貸借契約をし、茶畑の抜根整地作業を行いユーカリとヒサカキを植えました。近年の茶の収入は10aで20万円前後でしたが、花木は100万円前後の収入があります。栽培は、病害虫の防除が1か月に2回程度必要ですが、茶で慣れている作業が多いのでストレスは少ないと思います。ユーカリは通常の出荷に加え、注文に合わせての出荷、ヒサカキは盆や彼岸に限らず、お墓や仏壇の花を定期的に取り替える文化がある日本では、安定した需要があります。

JAでは、茶栽培から他作物への転換や荒廃農地を取得、借り受けて農産物の栽培を希望する生産者に対して、園地環境等に適した補完作物や補助事業を提案しています。詳細は営農課、営農経済センターへご相談ください。

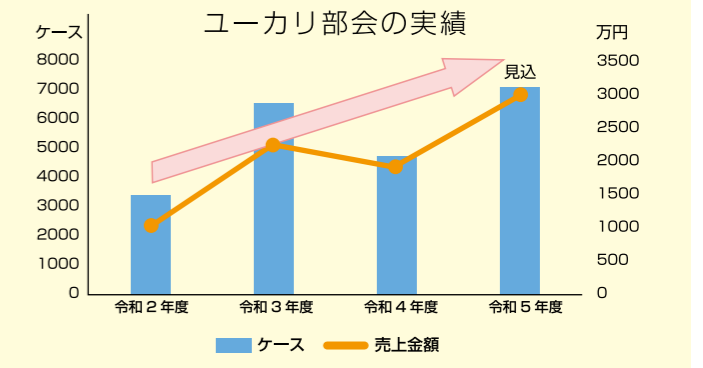


ユーカリ栽培のブランド化を進める

はじめりは茶栽培からの転換

JAでは平成25年ごろから茶の補完作物として、花木であるユーカリの栽培を推進してきました。花束やアレンジメントの添え花として、また、クリスマスシーズンには花店にとって欠かせない花材として人気があったことや、乾燥や暑さに強く、窒素成分の多い土地でも栽培ができることから、茶からの転換や荒廃農地の解消にもつながる取り組みとして始まりました。9~12月に出荷の最盛期を迎えますが、花と異なり年間を通して需要に応じて出荷ができ、茶栽培の繁忙期を避けて出荷するなど、コントロールができることもメリットの一つです。

花卉センターが試験的に苗を育てて希望者に配布し、試行錯誤しながら令和2年、部会を設立するまでになりました。



ユーカリ部会 info



JA静岡市ユーカリ部会は、令和2年2月に発足し、「マルバ」「アップル」「グニー」などの品種を栽培しています。出荷最盛期の前には、部会員が園地巡回をしながら生育状況や出荷基準などを共有するために目揃え会を行い、栽培技術・品質向上につなげています。

- 設立/令和2年2月 ●部会長/松永和秋
- 会員数/16人 ●栽培面積/約2ha
- 年間出荷量/4,717ケース(令和4年度)

2023年度売上3,000万円を目指します!

花卉センターがユーカリを導入しはじめたころから一緒に取り組んできました。風通しがよく水はけのよいところが適していることや、病気に弱いので月に2回ほど防除が必要など、試行錯誤しながら部会員とともに普及を進めています。まだ栽培技術が確立していない部分もありますが、市場での評価も高く「JA静岡市はユーカリの産地」として認識されてきました。興味のある方はぜひ一緒にユーカリを栽培しましょう。



ユーカリ部会  
松永和秋 部会長

◎栽培については販売センターへご相談ください。



### 継承したい!伝統技術

静岡市茶手揉保存会が、葵区内牧で「手揉講習会」を開きました。会員24人が参加し、「手揉師範」「茶匠(さしょう)」と呼ばれる名人から、茶葉の揉み方や火入れの調整など実演を交えた指導を受けながら工程を確認しました。牧野力雄会長は「講習会は基本の揉み方を皆で確認する場所。大勢の人と共有し、伝統技術を継承していきたい」と話しました。

9 静岡市茶手揉保存会

静岡市茶手揉保存会講習会



9/3

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



4 新米を味わおう

「ソレイユくらぶ」新米を味わおう



9/9

### 「泡がすごい!」鍋で炊飯を体験

小学生親子10組24人が参加した「ソレイユくらぶ」の第2回は「新米」がテーマ。JA職員から米の品種や栽培方法などを聞いた後、アグリロード美和の女性部員を講師に、おはぎにまつわる風習やいわれなどを学び、おはぎづくりに挑戦しました。新米は文化鍋を使って炊飯した他、ガラス鍋で米が炊ける様子を観察。炊き上がったご飯はおにぎりにして味わいました。

17 静岡市へ政策要請

静岡市へ政策要請



8/29

### 持続可能な農業のために

当JAとJAしみずが静岡市役所を訪れ、難波喬司市長に「令和6年度静岡市行政に対する要請書」を提出しました。農業生産資材価格の高騰に対する助成の継続や、地産地消と消費拡大の推進など6項目を要請。三津山組合長は「農業を取り巻く状況は非常に厳しく、転換期を迎えているとも言える。今回の要請を静岡市の農業政策にぜひ反映してほしい」と話しました。

### 農作業事故を防ごう

准組合員向け農業講座「じまんの農業塾」第10回は塾生9人が参加し、仮想現実(VR)を使った農作業事故を体験しました。JA共済が農作業事故を防ぐために提供しているもので、専用端末に事故の瞬間を映像で再現するもの。参加者は、思わず声を上げる場面もあり、体験後「事故は一瞬の出来事。機械を使う時は特に気をつけたい」と話しました。

12 じまんの農業塾 VR体験

じまんの農業塾VR体験



9/14

### 協同組合の仕組みを学ぶ

中国の農業産業連鎖研修視察団が当JAを訪れ、協同組合の役割や農業生産・流通・販売の仕組み、南部じまんな市で直接販売の様子を視察しました。JAの総合事業や営農、販売、直販事業について説明すると「JAのビジネスモデルは素晴らしい」と話し、市場出荷の他に、じまんな市のような直接販売や生産者の無人販売などがあることに興味を示しました。

17 中国視察団来訪

中国視察団来訪



8/29

9 極早生ミカン初選果

極早生ミカン初選果



9/27

### 爽やかな酸味を楽しんで

柑橘委員会が柑橘共選場で極早生温州ミカンの初選果を行いました。極早生温州ミカンは香りが強く、酸味の効いた爽やかな味わいが特長。10月末までに県内や山形の市場に約18tを出荷する予定です。大塚博泰委員長は「今年は梅雨後の雨が少なかった影響もあり、例年に比べ小玉だが糖度が高くとても食べやすいミカンになった」と話しました。

9 チャレンジれんこん 試し掘り

チャレンジれんこん 試し掘り



9/1

### 学校給食にも使用

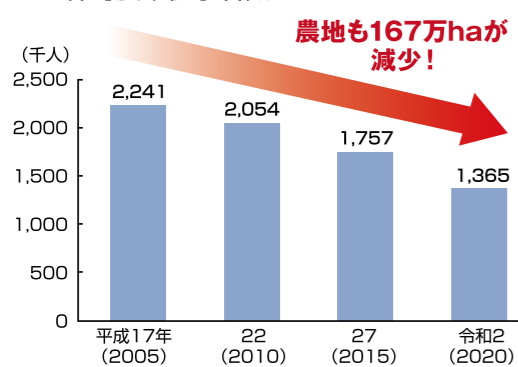
チャレンジれんこん部会が本格的な収穫を前に、試し掘りを行いました。コンテナ栽培は、省力栽培と遊休農地の再生を目的に開始したもの。高く伸びた葉を刈った後、水で容器内の泥を流し、残った茎からレンコンを収穫しました。今年の収穫分は、市内学校給食にも使用される予定です。生産者は「例年通りの出来。給食での使用で安定的な供給を確立させたい」と意気込みました。

# 営農スタディレポート



異常気象、コロナ禍、世界情勢の不安が食料の価格を押し上げ、身近な食品の値上がりで私たちの食卓に不安が広がっています。そして、農家の減少や耕作放棄地の増加も食料供給量の減少につながるリスクの一つです。今なぜ「国消国産」が必要なのかを考えてみましょう。

◎基幹的農業従事者数



資料:農林水産省「農林業センサス」,「2010年世界農林業センサス」(組替集計)  
注:1)各年2月1日時点の数値  
2)平成17(2005)年の基幹的農業従事者数は販売農家の数値

◎日本では毎年5万人以上の農業従事者(農家)が減少している

日本の農業従事者は、2016年から2020年の間に、平均で毎年約5万人以上も減っています。新規就農者も増加していますが、減少するペースには追いつかないのが現状です。また、農家の70%が65歳以上で高齢化が進み、農地もこの60年間に約167万ha減っています。

農家の減少や高齢化による耕作放棄地が増加すると、その土地を再び生産可能な状態にするには長い時間と手間がかかります。こうした農業生産基盤の弱体化は国内の食料供給量の減少につながる大きなリスクです。

## ケーススタディ 71

### 日本の「食」と「農」について考える Part ② 「食」と「農」を次世代へつなげるために

2 新規就農者養成講座 『新生』

「魅来」と並行して平成29年度から開講した「新生」は、就農希望者、農業婦農者、親元での就農を目指す人たちを支援する取り組みです。営農経済センターと連携し、就農するための設備投資・労働時間・農地確保など、現状と課題について共有しながら就農計画書の作成支援を行い、静岡市認定企業経営を疑似体験する「魅来」受講生



企業経営を疑似体験する「魅来」受講生

1 農業後継者塾 『魅来』

平成29年度、「魅力ある農業の未来を創造していく」という意味をもつ農業後継者塾「魅来」を開講。農業後継者が将来について考え、実現に向けた計画を作成し、実践する場です。営農指導員が伴走しながら後継者育成に取り組んでいます。

◎JAの取り組み、担い手の育成に注力

3 准組合員対象『じまんの農業塾』

新規就農者を目指します。

准組合員を対象とした「じまんの農業塾」は、令和3年度からスタート。各部署が連携して実践場を整備し、講座と実践を通して「じまんな市へ出荷すること」を目指します。今年4月からは2期目がスタートし、じまんな市の出荷者育成に力を入れています。

◎だから今「国消国産」

JAでは、農業の担い手を増やす取り組みを進めています。しかし、農業で生計が成り立たなければ後継者、担い手は増えません。消費者の皆さんが「地産地消」や「国消国産」といった消費行動を起すことが、農家や農業を志す担い手の背中を押すこととなります。それぞれの立場から日本の「食」と「農」をつないでいきましょう。



「じまんの農業塾」ナス定植の実習風景



## 青壮年部・女性部 アクティブレポート



### 8/29

青壮年部茶部会 | 闘茶会

第38回静岡県茶生産青年茶審査技術競技会が静岡茶市場で開かれ、生産者55人が参加しました。県内外10種類の荒茶の産地や品種を味や香り、外観から判別し総合点を競うもので、当JA青壮年部からは5人が出場。4年ぶりの開催に参加した部員は、大健闘しました。上位10人は県代表として10月の全国大会へ出場します。



### 役員との意見交換会

青壮年部・女性部

### 8/30



青壮年部と女性部の代表と常勤役員が意見交換会を開きました。JAへの意見要望について常勤役員が回答。適切な人員配置をし、職員のやる気を育ててほしいという意見に対し、三津山組合長は人材育成方針を説明し、「時代の流れが目まぐるしく変化する中で、5年後10年後を見据えて“人財育成”を進めていく」と答えました。

### 9/6

女性部助け合いグループ

### 助け合い活動交流会

JA静岡女性組織協議会が農業会館で、JA女性部助け合い活動グループ交流集を開き、当JAから14人が参加しました。マリンパ打楽器奏者の山本晶子さんが、なじみの曲に振り付けした脳トレ&リフレッシュ体操を紹介。参加者は楽しく体を動かした他、JA福井県のデイサービスセンターの活動報告を聞きました。



### 生産者と消費者が畑で交流

女性部アグリロード美和

### 9/16



野菜栽培や加工品作りを通して生産者と消費者が交流する「生消菜言倶楽部(せいしょうなごんくらぶ)」が今年も始まりました。22年続く取り組みで、5年前から参加者が自分の区画を管理する「マイ畑」も整備。女性部員とJA職員がサポートしながら約30人がキャベツやハクサイなどの栽培、みそ作りに挑戦します。



JA静岡市青壮年部・女性部 Instagram

活動の様子や最新情報をリアルタイムで発信していきます！みなさんのいいね！&フォローお待ちしております！



春を告げる栄養満点野菜。



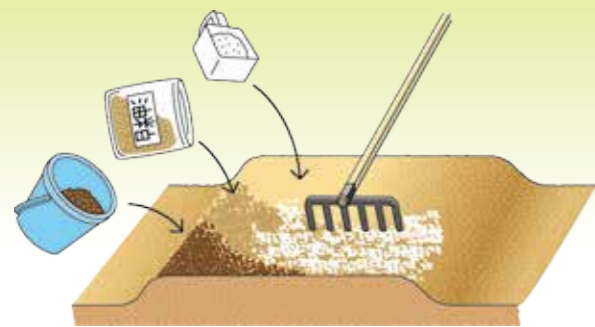
ナバナ

南部営農経済センター  
松尾和哉



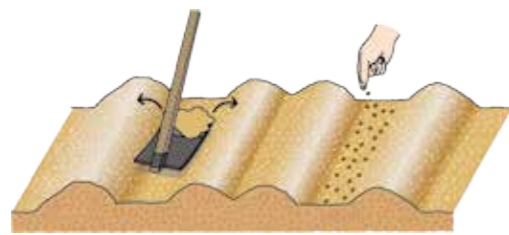
栽培のポイント

花が咲く前のつぼみとその下の茎を食べるアブラナ科の野菜です。低温に当ててトウ立ちさせるため、年内にできるだけ株を大きく作ることが栽培のポイントです。



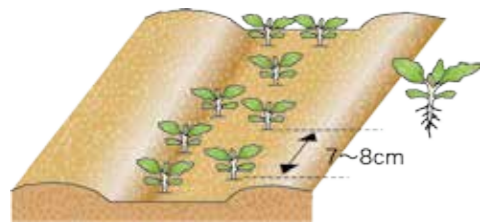
1 畑の準備

あらかじめ畑全面に石灰をまき、耕しておいた畑に1㎡あたり、油粕/大さじ5杯、化成肥料/大さじ4杯、堆肥/5~6握りを施し、15~20cmの深さに耕します。



2 種まき

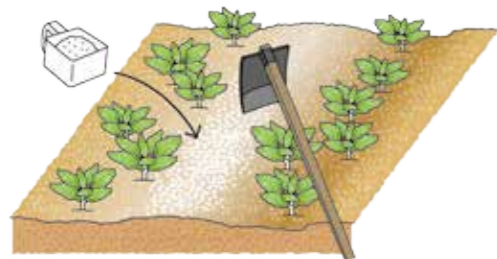
鍬の幅よりやや広めのまき溝をつくり、種を溝全面にばらまき、1cm厚さくらいの覆土をします。



3 間引き

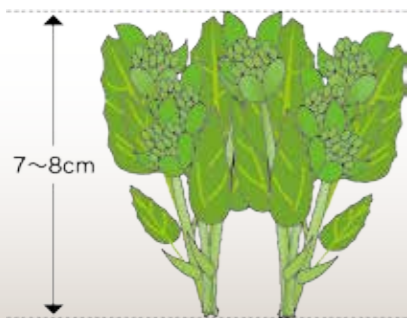
育つにつれて間引きます。

- 第1回: 本葉2~3枚のころ、株間7~8cmになるように間引きます。
- 第2回: 本葉5~6枚のころ、株間を30cmくらいにします。



4 追肥

- 第1回: 2回目の間引き後、溝の長さ1mあたり化成肥料小さじ2杯ほどを、畝の間にばらまき軽く土に混ぜ込みます。
- 第2回: 半月に1回、1mあたり化成肥料大さじ2杯ほどを畝の間にばらまき、土とともに畝の両側へ寄せ上げます。



5 収穫

花蕾が大きく膨らみ、開花直前になったら先端から7~8cmのところを摘み取ります。開花してからでは遅いので注意!

ナバナはアブラナ科の花の総称。「菜の花」や「花菜(はなな)」とも呼ばれます。地中海沿岸が原産地で、日本では奈良時代以前から食用にされていたといえます。食用の他、観賞用、菜種油用などがあり、食用のナバナは花蕾を摘み取るように改良された品種です。和種と洋種があり、和種は淡い緑色で、主に花茎とつぼみを利用します。洋種は濃い緑色で、主に花茎と葉を食べます。栽培のポイントは、元肥に良質の堆肥と油粕などの有機質肥料を十分に与え、肥切れさせないように追肥することです。つぼみのついた芽先を摘むと、下の方のわき芽が伸びて株が大きくなるので、最終的な間引きで株間を30cmほど確保しておきましょう。

★栄養  
さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜です。抗酸化作用の強いβ-カロテン、骨の健康維持に役立つカルシウムやビタミンKが豊富で、造血作用のある葉酸や鉄分、整腸作用のある食物繊維も多く含まれます。

★保存  
湿らせたペーパータオルなどで包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で



病害

白班病、白さび病...  
◎アリエッティ水和剤

害虫

コナガ: ◎アディオン乳剤  
ヨトウムシ: ◎アフアーム乳剤

有効な農薬

★病害虫の防除  
アブラナ科の野菜に共通して、コナガの幼虫が大敵です。アブラムシやハスモンヨトウなどにも注意し、見つけたら捕殺するか、薬剤散布します。薄い繊維不織布などのべた掛け資材を葉の上に直接覆うと、農薬を使わずに害虫が防げます。葉、茎、花に白い斑点のようなものが出る白班病や白さび病は、葉や花が奇形になるので早めの薬剤散布を心がけましょう。

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   ● 植え付け   ■ 苗作り   ■ 収穫

葵区東で約50種類の花や苗木の栽培・販売を行っています。無人販売にも力をいれており、現在の販売面積は約70坪。今夏には新しくドライフラワーや雑貨を販売するスペースもオープンし、お客さんに自由に買い物を楽しんでいただいています。

メインとなるバラは250坪で約20品種を栽培しています。花は葉までが商品なので、慎重に扱う必要があるのですが、中でもバラは特に病害虫が付きやすく、品種や色ごとに適した肥料や環境もさまざま。最高の品質を保つために徹底した管理のもと栽培しています。

バラの他にも、1年を通して多種多様な花を販売しているため、生育のペース調整などの栽培スケジュール管理は欠かせません。就農して20年になりますが、栽培に関しては常に新しい知識を学ぶ姿勢を忘れないようにしています。

コロナ禍では、結婚式等での花の需要が減ったことで、売り上げにも影響を受けました。そこで始めたのが季節のイベント。母の日や年末など、季節に合わせた切り花やアレンジメントを販売する他、飲食関係のお店にも出店をしてもらい、屋外で安心して楽しめるように開催しています。たくさんの方にご来場いただいているので今後も続けていきたいですね。

自分が育てた花を通してお客さんが喜んでくれた時はやはり嬉しいです。将来の夢は、花に囲まれて過ごすことのできる花屋カフェのオープン！花の魅力を伝えるためにも流行には常に敏感に、より多くの方に花を楽しんでいただける環境をこれからも作っていきます。

葵区東  
森田剛司さん  
(44)

◎今月は花の栽培と販売に取り組む



Life with flowers is the best!



TRY ざ・PRESENT

森田さんの「バラの花束」を抽選で2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。

- ◎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  
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

2023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。

東部営農経済センター熊ヶ谷職員と



看板フクロウ  
「おでんくん」



24時間購入可能な無人販売コーナー



イベント情報はここからチェック! →



森田バラ園  
ホームページ



森田バラ園  
Instagram



毎日を  
すこやかに♪

# Q & A いつも 元気!

## 貧血の予防

Q 貧血を予防する方法はありますか?

A 貧血とは赤血球に含まれるヘモグロビンが低下した状態で、もっとも多いものは鉄欠乏性貧血です。からだの鉄が減ると、ヘモグロビンも減り酸素を運ぶ能力が低下し、頭痛・疲れやすい・息切れなどの症状や運動機能の低下などを引き起こします。予防策にはいろいろありますが、今回は食事についてお話します。

### 1 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

極端な食事制限をするダイエットや偏りのある食事は必要な栄養素が不足してしまい、鉄分も不足します。また、インスタント食品は控えて、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

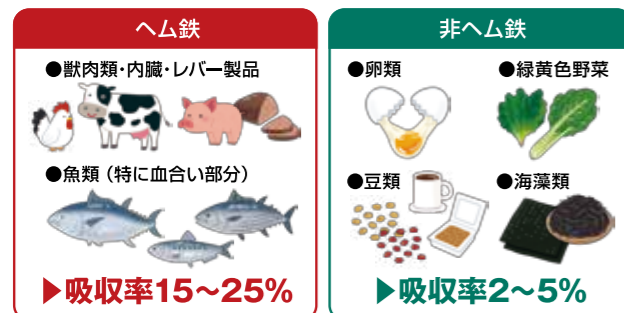
#### バランスのよい食事のポイント



★くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう!

### 2 効率よく鉄分を摂りましょう

食品中の鉄は吸収されにくいものです。タンパク質をはじめ、吸収を助けるビタミンCや、血液を作り出すビタミンB12を多く含む食品と一緒に摂ると、鉄の吸収率を高めることができます。また、非ヘム鉄は吸収されにくく、ヘム鉄は吸収されやすいと言われています。より良い食材を選択し、ご自身に合った食事作りを心がけましょう。



### 3 良質なタンパク質を摂りましょう

タンパク質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。また、良質の動物性タンパク質は鉄の吸収を高めます。料理に取り入れて毎日摂れるようにしましょう。

アミノ酸数値が高いタンパク質の食品



### 4 嗜好食品の摂り過ぎに注意しましょう

コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事中はできるだけほうじ茶や麦茶を取り入れるように心がけましょう。

### 5 食事はゆっくりよく噛んで食べましょう

ゆっくりよく噛んで食べることにより、唾液や胃酸の分泌を促して、鉄の吸収を高めます。食事時にはゆとりをもてるようにしましょう。



JA静岡厚生連 静岡厚生病院  
栄養科長 管理栄養士  
奈良和幸

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ところ



●リポーター  
美和支店  
長房良輔

### 大自然を満喫したあとは、ここでしか味わえないものを!!

今月は井川農林産物加工センター「アルプスの里」をご紹介します。「よく来てくれました」と笑顔で出迎えてくれたのは、代表の森竹幸枝さん(写真右)。平成元年から始めた食堂は、農家のおかあさん達が運営し、観光客や地元で働くお客さんで賑わいます。

お店のイチオシは、何といっても中部電力(株)公認の「井川ダムカレー」。日本初の中空重力式のダムを、井川の色とりどりの野菜で表現し、野菜の旨味が凝縮した看板商品です。注文するとダムカレーカードももらえるんですよ!

森竹さんが手打ちするそばも人気です。粉の状態に合わせた絶妙な調整がベテランの技。旬の野菜の天ぷら付きで食べたいですね。そしてデザートは「とうもろこしプリン」! 砂糖を使わずにとうもろこし本来の甘みと粗ごしが素朴な味わいの、夏季限定の人気の逸品です。他にも、栄養士の資格を持つスタッフが、季節の食材を取り入れたメニューを考案し、法事やイベントの注文も受けています。

「ここでしか味わえないものが売りです!」と話すのは、野菜づくり名人で厨房スタッフの青木澄代さん(写真左)。紅葉を楽しみながら立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



◎井川ダムカレー  
1,100円(税込)

◎天ざるそば  
1,100円(税込)

◎とうもろこしプリン  
250円(税込)

## 井川農林産物加工センター アルプスの里



### お店info

- 静岡県静岡市葵区井川2765-1
- TEL/054-260-2573
- 営業時間/11:00~14:00
- 定休日/月曜日・年末年始  
(12~2月は金~月曜日)
- 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?!

葵区小瀬戸  
大森公美子さん

野菜



就農して3年。失敗ばかりの毎日ですが、父や母に教わりながら季節の野菜を作っています。大変なことも多々ありますが、野菜の生長を見るのが楽しみです。美味しい野菜が作れるよう日々努力していきたいと思います。

LINK to 葵区飯間 前島雅子さん を紹介します。  
「野菜づくりのコツ教えてください!」

駿河区下島  
長田義之さん

野菜



仕事をリタイアしてから、家業の農業を引き継ぎ7年目になり、昨年から南部じまん市に出荷しております。農業は難しい。毎年同じように作っているつもりでも失敗ばかり。でもおもしろい! あきらめずにチャレンジ!

LINK to 駿河区登呂 小澤貴弘さん を紹介します。  
「たまにはサッカーで良い汗かきましょう!」

駿河区丸子  
大高真也さん

茶



私は駿河区丸子の逆川にて両親と妻とお茶の栽培製造販売をしています。今年度からJA静岡市青壮年部の部長として、ビール事業のホップ栽培・干し芋事業のサツマイモ栽培・SNSの活用等でも頑張っています。

LINK to 葵区内牧 海野拓郎さん を紹介します。  
「副部長、頑張ってください!」

葵区北安東  
加藤和也さん

イチゴ・米  
アスパラガス



今年で下の子供も卒業で手がかからなくなります。これからは妻と2人で一緒に、仕事に遊びに励みたいと思います。

LINK to 駿河区聖一色 漆畑裕樹さん を紹介します。  
「新規就農研修からの腐れ縁、今後もよろしく!」



千代田地区の女性部員と千代田支店、上土支店、東部営農経済センターの職員らが千代田支店駐車場で4年ぶりにバーベキュー大会を開き、親睦を深めました。ソーセージや焼き肉のタシは女性部員が手作りしたもの。プロック長の伊藤景子さんは、「みんなで協力して作り上げたBBQ大会。若い職員との交流の場にもなり良かった」と笑顔で話しました。

◎女性部員と職員が交流  
千代田BBQ大会

9/22(金)▶26(火)

静岡県農林環境専門大学の学生2人が、営農経済センターやじまん市で当JAのインターンシップに参加しました。初日は葵区城北の畑で、東部営農経済センター職員の手導でプロックリーの苗の定植を行いました。学生は「マルチを使わない方法や雨間を縫って植え付けをするなど、学校ではできない体験ができて良かったです」と話しました。



◎インターンシップ開催

静岡県農林環境専門大学の学生2人が、営農経済センターやじまん市で当JAのインターンシップに参加しました。初日は葵区城北の畑で、東部営農経済センター職員の手導でプロックリーの苗の定植を行いました。学生は「マルチを使わない方法や雨間を縫って植え付けをするなど、学校ではできない体験ができて良かったです」と話しました。

組合員大学(組合員講座)第4講が本店で開かれ、組合員11人が参加しました。前半に永田専務が「農協運営と組合員の意思反映」と題し、JAでの組合員の意思反映の仕組みやこれからの関係強化案を説明。後半は、(株)ふるさと支援研究所の清水進矢代表取締役を講師に、「ヒト」「モノ」「カネ」の3つの側面から、目指すべき農業経営の方向性を学びました。



◎「組合員大学」第4講



9/21(木)



Thank you!

OASIS 読者め〜る

◆ ジャポチカバ、近所さんにもうたことがあり、最近ではTVでも紹介されています! 私は食べたことがないのでぜひ育てて収穫してみたいです。スムーズにおいしく♡ <葵区/女性/28歳>

◆ 以前、ジャポチカバの事を知って検索したところ、西川さんの農園の存在を知り、遠出の際は、寄りたいな〜と考えていたのですが、その機会がなかなかなかったのですが、今回の記事は嬉しかったです。 <清水区/女性/43歳>

◆ 9月号の表紙、TRYぎ・農業の西川さんやジャポチカバに対するメッセージが遠方からもたくさん届きました。ぜひ、西川さんの観光農園に足を運んでみてください! <葵区/女性/75歳>

◆ 毎号楽しんでいます。特に好きなのは、友達と食事・お茶にと出かけています。ごほうびカフェは2度ほど行っていますが、好きなところが紹介されていてうれしく思いました。今後もし楽しみにしています。 <葵区/女性/58歳>

◆ じまん市で「オアシス」を頂いて読むのが楽しみになっています。家庭菜園も始めました。これからも野菜の情報を提供お願いします。 <葵区/女性/58歳>

◆ オアシスの発行を楽しみにしていただいております。これからもさまざまな情報をお届けしていきます! <葵区/女性/58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。



やすらぎセンターから「人形供養祭」のお知らせ

開催日時 **2023年12月16日(土)**  
人形受付/8:00~10:30 供養読経/11:00~11:30

供養料 **1袋(45ℓ)  
500円(税込)**

会場 **JAやすらぎホール  
せんだい** 静岡市葵区千代2-20-3

お問合せ **(株)JA静岡市やすらぎセンター  
TEL.054-248-6200**

**！ 注意事項**  
・事前持ち込みはできません  
・陶器、金属、ガラス製品は受付できません



しずおかの農業で働こう! 求人サイトをご活用ください



◎静岡県下JAグループのお仕事検索サイト

農家への直接応募から、JAでの無料紹介まで、お仕事情報満載! サイトに登録すると、月に2回、おすすめの新着求人やJAからののお知らせをメールでお届けしています。



農業のお仕事情報は  
こちらから



◎JA静岡市無料職業紹介所

「働き手を探したい」農家組合員さん、「農家で働きたい」地域の皆さんをJAが無料で仲介します。

JA静岡市公式ホームページ「組合員の皆さまへ」→「営農情報」をご覧ください。

電気柵の安全点検をしましょう

行楽シーズンになり、里山や農地へ人の出入りが多くなる季節です。電気柵などの事故が起きないように、器具の安全と効果維持のため適正管理をしましょう。

電気柵 設置上の注意

1. 電源および漏電遮断器の設置

公道沿いなどの人が容易に立ち入る場所に設置する場合、家庭用コンセント等30V以上の電源を使用するときは、**漏電防止のために漏電遮断器の設置が必要です。**

2. 電気柵用電源装置の使用

感電の危険がないように、出力電流が制限される**電気柵用電源装置を使用する必要があります。**

3. 開閉器(スイッチ)の設置

電気を供給する回路には、事故等の際に容易に電源から解放できるように、**開閉器の設置が必要です。**

4. 危険表示の掲示

電気柵を設置した場合は必ず、人が見やすいように、適当な位置や間隔で**危険表示をしてください。**例:「あぶない」「きけん!」「感電注意(かんでんちゅうい)!!」などのプレートを表示します。子どもにも読めるよう、ひらがなやふりがなをつけ表示します。



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!



LINE  
Facebook  
YouTube



旧Twitter▶  
じまん市の最新情報を  
毎営業日更新中!



Instagram▶  
美しい農産物・おいし  
そうな料理はこちら!



2023年度 農業祭・JAまつりのご案内

No.	開催日時	イベント名称	開催会場	No.	開催日時	イベント名称	開催会場
①	11月3日(金祝) 8:30~11:30	長田ブロック農業祭	長田じまん市 駐車場	⑥	11月26日(日) 9:00~12:30	大川収穫祭 農協ふるさと祭り	大川小中学校 グラウンド
②	11月11日(土) 9:00~11:30	美和JAまつり2023	美和支店駐車場	⑦	11月25日(土) 26日(日) 9:30~16:00	産業フェアしずおか 2023	ツインメッセ静岡
③	11月18日(土) 9:00~12:00	JAわらしな農業祭	中蘆支店駐車場	⑧	12月2日(土) 9:00~12:00	しづはた農業祭	しづはた支店 駐車場
④	11月23日(木祝) 9:00~11:00	大里支店農業祭	大里支店駐車場	⑨	12月9日(土) 9:00~11:30	あさはた・西奈・安東 合同農業祭	あさはた緑地 センターハウス前
⑤	11月23日(木祝) 9:00~12:00	千代田 ふれあい農協祭	千代田支店駐車場				



※天候等により変更・中止する場合があります。※会場には駐車場がない場合がありますので、公共交通機関をご利用ください。  
※上記以外の開催は随時JA静岡市公式ホームページ・SNSでお知らせいたします。

葵区上土 祖母 大塩清美さん

より 大塩与李くん(8歳) ろく 禄百くん(4歳)

いつも仲良く元気な兄弟です!



恐竜に興味津々  
ゴジラと呪術廻戦も大好きです



けんと 杉山絃斗くん(2歳) ゆうご 由悟くん(7歳)

葵区川合 曾祖父 杉山藤乙さん  
曾祖父 前島 隆さん 曾祖母 富美子さん

お詫び◎10月号掲載の小長井匠くんの祖父様のお名前に誤りがありました。正しくは晴男様でした。お詫びして訂正いたします。

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

今回の特集ではユーカリをご紹介します。JA静岡市で栽培している主な3品種のうち、○○○○はリンゴを切ったようなハート型の葉が特長です。空白に入る文字をお答え下さい。【ヒント:5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

2023年11月15日(当日消印有効) 9月号オアシスクイズの答え▶(ジ)(ヤ)(ボ)(チ)(カ)(バ)

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

生活に役立つ情報



生活に役立つ情報では、最近制度改正が行われた年金のルールを解説していますが、今月は、皆さんからよく質問のある『加給年金』を取り上げます。  
加給年金は、令和4年4月1日から配偶者の年金受給に伴ったルール変更がされました。

1 加給年金の基本ルール

加給年金の概要を表にまとめてみました。家族を養ってゆかためにはお金がかかるから年金を少し加算して支給しましょう、という考えが反映されています。この中で加算対象の家族の説明に「生計維持」という言葉が使われています。これは、同じ家計で生活している且つ年収が850万円未満

	年金の種類と条件	加算対象の家族	加給年金額(令和5年度)
老齢厚生年金	厚生年金の加入期間が240月以上あること。複数の老齢厚生年金の受給権がある場合、加入期間の合計が240月以上あれば一番加入期間の長い老齢厚生年金に加給年金額が加算される。	原則として、65歳になった時点で生計維持している次の家族。特例で定額部分が支給される人は65歳前から加算される。 ●65歳未満の配偶者 ●18歳以後の最初の3月31日を迎えるまでの子 ●障害基礎年金に該当する程度の障害状態にある20歳未満の子	配偶者は、特別加算込みで397,500円 子は、2番目の子までは1人につき228,700円 3番目の子は1人につき76,200円
障害厚生年金	障害等級が1級または2級	●65歳未満の配偶者	228,700円

(年所得が655万5千円未満でも可)であることを規定しています。ときには年金を貰っている人より年収



が多くても「生計維持」となります。

加給年金(家族手当のような制度です)

2 加給年金の支給停止

年金制度には「年金を貰う権利(受給権)」があっても「権利を制限される(支給停止)」ことがあります。「夫」の老齢厚生年金に「妻」を加算対象とする加給年金額が加算されていても加給年金額は支給停止されて、その分は貰えないといった例です。妻がまだ65歳になる前であっても妻にも年金の権利があることを理由とされるのですが、妻が年金を貰えるのなら、夫の老齢厚生年金に加給年金額を加算する必要性が低いとの判断は的外れではないといえます。妻の年金としては、  
●老齢厚生年金(厚生年金)の加入期間240月以上)  
●障害基礎年金  
●障害厚生年金  
などがあります。妻にこれら

の年金が支給されている場合は勿論のこと老齢厚生年金は全額支給停止であっても夫の加給年金が支給停止されます。令和4年3月31日までは妻の老齢厚生年金が全額支給停止されれば夫の加給年金は支給停止されませんでしたが、妻の老齢厚生年金が全額支給停止される事情は他に相応の収入があることの裏付けだとして改正されました。※経過措置有り



社会保険労務士 齊藤光一郎

