

オアシス

JA 静岡市
O A S I S

特集



組合員とともに創造!

農業と協同の未来 FINAL YEAR of THE PROJECT 2024



たすきをつなぐ
新鮮!安全・安心をこれからも



Vol.283

2024

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

オアシス

2024



Vol.283

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。



簡単だけどおいしい! パッパッとグラタン



★阿人のアロマパッパッと

材料(3人分)

- ・トウモロコシ…1本
- ・ジャガイモ…1個 ・玉ねぎ…1/2個
- ・コンビーフ缶詰…1缶 ・バター…10g
- ・しょうゆ、マヨネーズ、とろけるチーズ
- 黒コショウ…各適量

つくりかた

- ① ジャがいもと玉ねぎは、4mmほどの細切りにする。
- ② トウモロコシは、皮をむいて長さを半分に切り、包丁で実を削るようにしてはす。
- ③ フライパンにバターを入れ、①と②を炒め、ジャガイモが透き通ってきたら、コンビーフ缶詰を入れ炒める。コンビーフは、ほぐし絡めながら炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、醤油を入れ、味をつける。
- ⑤ 耐熱皿に③を入れ、具材の上にマヨネーズをかけ、その上にとろけるチーズをのせる。オーブントースターでチーズに少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 食べるときに、お好みで黒コショウをふりかける。

新鮮なほど
甘みを楽しめます♪

トウモロコシ



トウモロコシの旬は6月～9月。血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあり、高血圧や肥満、糖尿病の予防に効果があるとされています。鮮度が落ちやすい野菜で、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し始め、甘みが薄れていきます。できるだけ早く調理し、おいしく食べましょう。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市

駿府 ホリノテラス

新静岡セノバ目の前の駿府城外堀にある水辺デッキ。

2021年3月に、駿府城公園と歴史博物館への玄関口「歴史文化の誘い道」として、静岡市の「にぎわい空間創出事業」の一環で整備されました。

ワークショップやマルシェなど各種イベントに使用できるレンタルスペースとなっています。



◎お問い合わせ
静鉄プロパティマネジメント株式会社
開発事業部 事業推進課 TEL:054-266-7016



◎芝原亮さん

駿河区西脇で約20種類の露地野菜を栽培する芝原亮さんは、今年2月に出荷会員が約700人いる南部じまん市出荷委員会の6代目委員長に就任しました。詳しくはP14の「TRYぎ・農業」をご覧ください。

◀ 今月の表紙 ▶



特集

OASIS TOPICS

- バラ目揃え会
- あさはた東農地保全会
- 静岡浅間神社御田植祭
- 賤機南小 茶摘み体験
- 長田じまん市16周年祭
- 第48回静岡県桃果実品評会
- 旬穫祭

青壮年部・女性部 アクティブレポート

- 長田南小 田植え体験
- 長田西小 茶摘み体験
- トマト通信発行
- 料理教室「お酢」

営農スタディレポート

育てるを楽しむ。家庭農園～ニンニク～

TRYぎ・農業

南部じまん市出荷委員長に挑戦する／駿河区西脇 芝原 亮さん

この町のわたしの好きなこと

健康情報 いつも元気! Q&A

「口腔嚥下体操」

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 「トウモロコシ」

10年後の現実像



組合員とともに創造

VISION OF NEXT 10 YEARS

農業との協同未来

FINAL YEAR of THE PROJECT 2024



JA静岡市2か年計画 ～初年度報告～

JA静岡市は6月26日、静岡市民文化会館中ホールで「第33回JA静岡市通常総代会」を開きました。令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画など、7号議案及び付帯決議が上程され、原案通り承認されました。



農業生産の拡大



1 生産基盤 産地の維持・拡大に向けた農業振興

生産部会の「めざす将来像」の実現を通じた農業所得向上

▼営業状況を把握分析し、個別の経営改善を実施し所得向上に取り組みました。

◎営農事業

●茶 改植新植・更新を進め、5年度は3haの実績。茶樹粉砕機の活用は9.6haの実績となりました。高級茶産地の維持とブランド力向上に取り組み、全国茶品評会で農林水産大臣賞を受賞し、4点の出品茶全てが入賞することができました。

●イチゴ 母委員会と連携し農家の生産技術育成研修会を毎月開催し部会の活性化に取り組みました。今年度から新規取組として重点支援生産者を5名抽出し、個別面談による課題と対策の検討を実施しました。また、定植本数確保のため苗融通の仕組みづくりに取り組み約11,000本の定植苗を補てんしました。

●柑橘 落葉果樹 柑橘でブランド化を進め、マルチ栽培は3.09haで実施「夢頂」は前年比35.1%、「いあんはい」は前年比32.1%、「ゆら頂」は前年比13.5%、「せとか」は前年比104.2%の出荷となりました。キウイフルーツ「東京ゴールド」も年々増加し、出荷量は31.9tとなりました。

●そさい 葉しようがは種しようがの確保、自然薯では品質向上対策として土壌消毒の推進と貯蔵方法改善により良品出荷に取り組みました。



産地を支える 担い手の育成・確保

▼親元就農者や定年帰農者、若手農家など新規就農を目指す人たちへ営農技術や農業経営、就農時の補助や営農相談体制を整え支援しました。令和5年度は農業後継者塾「魅来」4人、新規就農者

養成講座「新生」3人が受講。

▼准組合員が農業生産を学び、じまん市出荷を目指した「じまんの農業塾」を開催し、2期生11人が卒業。4人が出荷会員となりました。

▼新たな担い手を確保するため、無料職業紹介所を開設しています。5年度は求人46件数、求職131件、成立26件のマッチングで労働力確保につなげました。

農地、施設など 生産基盤の強化

▼効率的で生産性の高い営農と担い手への農地集積を実現するため行政と連携し、引続き東豊田地区の池田工区、国吉田工区の基盤整備事業を進めています。

▼情報の収集、地域の担い手への農地集積に努め、5年度は84.53aの耕作放棄地が解消されました。

有利販売のための 販売機能強化

▼販売高の増加を目指し大手企業に対し直接販売を積極的に取り組みました。また、柑橘とお茶の特別規約を改定し規制緩和を実施し、販売拡大に取り組めました。

▼消費地へ茶PRと営業販売を強化し、消費拡大と販売高増加に

努め、実績を伸ばすことができました。

多様化・高度化する農業経営 に応える営農指導体制の構築

▼機能的な営農指導体制を構築し、営農センター2拠点化の稼働に向けた準備を進めるとともに、販売強化に取り組みました。



2 生活基盤

組合員・利用者に寄り添った 相談・提案による暮らしの 安心と満足への提供

◎信用事業

組合員、利用者の皆さまのニーズに寄り添ったライフプランサポートの実践とJAバンクアプリやJAネットバンクの普及利用促進により利便性向上に取り組ましました。



経営環境に対応した事業・経営の転換

◎共済事業 複数提案により暮らしの安心と信頼を提供しています。

◎開発事業 専門家を活用した相続及び資産活用に関する相談や提案業務の強化に取り組ましました。

3 組織基盤 組合員との関係強化と 組織づくり

対話を通じた組合員との 関係構築と組織基盤強化

▼JA運動をけん引するリーダーの育成を目指し「組合員大学(組合員講座)」を開講し、5年度は7名が修了し、地域で活躍しています。

▼准組合員から意見や要望を聴く「准組合員懇談会」を開催し、JA事業への意見の取りまとめを行いました。



◎協同組合としての役割を
発揮する役職員づくり

▼人財育成基本方針に基づく「JA静岡市人づくり計画」を実践し、職員の人財育成に努めました。

「食」農「JA」への理解促進
に向けた広報活動の強化

▼ホームページやSNSを通じて、農業とJA事業の情報発信を強化しました。

4 経営基盤 持続可能な経営基盤の 確立・強化

効率的な事業運営体制の 構築

▼JA経営の健全性を維持するため水道光熱費や保守修繕費の削減、不稼働資産の処分を進め維持管理費の削減に努めました。また、デジタル技術を有効活用し事業の効率化を図りました。

▼店舗再編整備では、長田支店建替え建設を進め、令和6年2月に完成、引き渡しとなりました。



健全な経営を目指した リスク管理体制の確立

▼「組織風土・職場風土改革」に向けたコンプライアンス施策を実施しました。

収支均衡に向けた 農業関連事業の事業改革

▼業務効率化を図り、物流改廃と営業店舗集約を進めました。また、営農指導では広域指導と地域指導体制を確立し経済事業改革の体制整備を行いました。



三津山 定 組合長

食料安全保障の確保を基本理念とする改正食料・農業・農村基本法が成立しました。今後、政府は具体的な施策の検討に入りますが、農家が希望を保持する価格形成の仕組みづくりと経営安定対策の充実に期待しています。

令和6年度は、2か年計画の仕上げの年であり、また、「10年後の現実像」の実現に向けた新たな3か年計画の策定年度となります。速く、激しい環境変化に対応しながらも協同組合の精神を堅持した事業運営や自己改革を進めてまいります。



お茶を学ぼう

賤機南小学校の3年生90人が総合学習の一環で茶摘みを体験しました。有限会社サランティーしづはたと北部営農センターが協力。児童たちは教わった通りに「二芯二葉」で丁寧に茶を摘み、「手からもいい香りがする」と楽しみながら学んでいる様子でした。質疑応答の時間には、茶の製造や品種、静岡茶の祖である聖二国師に関する質問がたくさん出ました。



賤機南小 茶摘み体験

6/13



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



6/15

16周年祭
長田じまん市



周年祭が大盛況

長田じまん市が16周年を迎え、イベントを開きました。長田の桃や唐芋コロッケの他、提携ファーマーズの果物などが大特価で販売。開店前から大勢のお客様が並び、賑わいました。増田剛志出荷委員長は「年々お客様が増えていく。今のお客様から子供さん、お孫さんと繋がって、これからもずっと愛され続けられるように頑張りたい」と話しました。

外観、内容ともに良い出来

県落葉果樹振興協会が長田支店で桃果実品評会を開きました。「日川白鳳」「暁星」の2品種22点が出品され、外観や食味、糖度など8項目を審査。当JAの梅木フキ江さんが金賞に輝きました。審査長を務めた県農林技術研究所果樹研究センターの伊藤直樹センター長は「甲乙が付け難いほど内容もよく、大きく見栄えのよいモモが揃った」と評価しました。



第48回静岡県
桃果実品評会

6/18



親子でどろんこ遊び♪

あさはた東農地保全会が、田植え前の水田に麻機幼稚園の園児を招待しました。年長園児と保護者など90人が参加し、鬼ごっこや相撲などを楽しみました。全身泥だらけの園児は「お風呂みたいに入って楽しかった」「どろんこ大好き！」と笑顔をみせました。「どろんこになりながら親子でふれあう時間は大変貴重」と同園では毎年楽しみにしています。



あさはた東農地保全会

6/8



6/21



旬種祭



旬の食材を楽しんで♪

駿河区の旬の食材を一度に楽しむイベント「駿河区旬種祭」が葵スクエアで開かれ、長田桃生産委員会や長田唐芋部会、久能葉しょうが委員会、南部じまん市が出品しました。来場者は「家族に頼まれて、雨の中でも長田の桃を買いに来た。毎年楽しみにしている」と笑顔で話しました。海産物やハチミツなど11ブースが並びました。



静岡浅間神社
御田植祭

6/10



五穀豊穡を願って

静岡浅間神社が11月の新嘗祭に奉納するため、葵区安倍口新田で御田植祭を行いました。祭典の後、早乙女姿の巫女や地元の女性たちが「イセヒカリ」の苗を丁寧に植え、五穀豊穡と農業の発展を祈りました。水田を管理する杉本秀次郎さんは「伝統を守るため今後も続けたい。すくすく育ってほしい」と話しました。実った稲穂は伊勢神宮にも奉納します。

営農スタディレポート

農作業事故の年間発生件数は、約7万件といわれています。農林水産省が発表した令和4年の農作業事故死亡者数は238人。就業人口10万人当たりの死亡者数は、農作業と同じように機械を使用する建設業と比べても約2倍、全ての産業と比較すると約9倍にも上ります。農作業にはさまざまな危険が潜んでいます。

ケーススタディ 80

STOP! 農作業事故

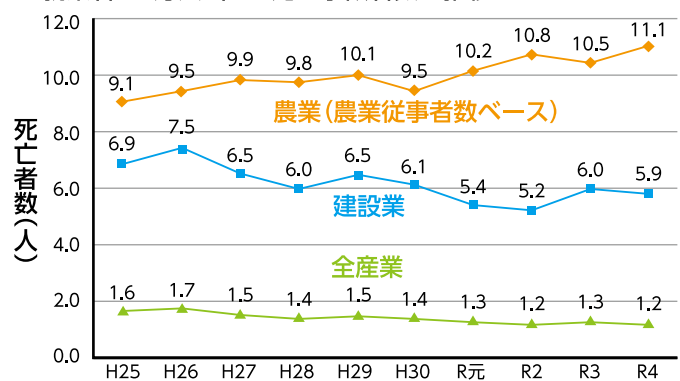
農作業の安全性についても一度考えよう



乗用型トラクターで事故が多発!
機種別では、「乗用型トラクター」による事故が最も多く、62人(農業死亡事故全体の26.1%)、次いで「歩行型トラクター」が21人(同8.8%)、「農用運搬車(軽トラ含む)」が16人(同6.7%)と、これらの3機種

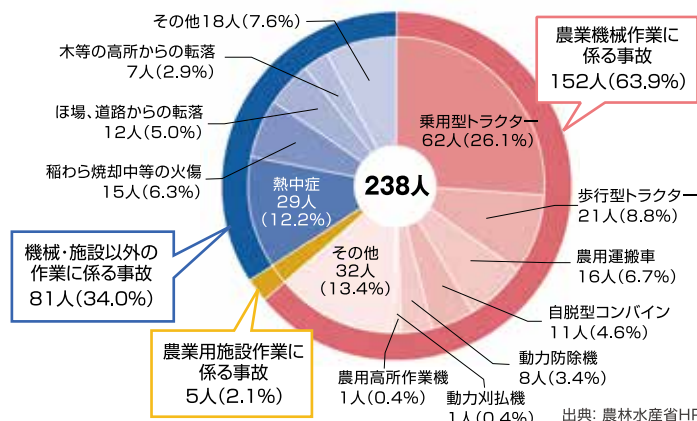
乗用型トラクターで事故が多発!

◎ 就業者10万人当たり死亡事故者数の推移



出典 農業者 農業: 農作業死亡事故調査(農水省) 他産業: 死亡災害報告(厚労省) 就業者 農業: 農林業センサス、農業構造動態調査(農水省) 他産業: 労働力調査(総務省)
注) 就業者10万人当たり死亡事故者数の算出において就業者として使用していた農業就業人口の調査が令和元年で終了したため、令和2年から農業従事者数を使用して算出。

◎ 要因別の死亡事故発生状況(令和4年)



で農作業死亡事故全体の41.6%を占めています。原因別では、「機械の転落・転倒」が72人と「機械事故」の約半数(47.4%)を占めています。それ以外の事故は、「熱中症」が29人(それ以外の事故の35.8%)と最も多く、次いで「稲わら焼却中等の火傷」が15人(18.5%)となっています。

JA共済では、当事者の視点から農作業の事故を疑似体験できるVR※映像コンテンツを開発。体験した人がVR動画で農作業事故を「自分ごと化」してもらい、安全対策の重要性を伝えています。当JAでも、じまんの農業塾のカリキュラムの中で、農作業事故の疑似体験を取り入れ、農作業事故の防止を呼び掛けています。

※VR:バーチャルリアリティ



- JA共済連のVRコンテンツ
- 1 乗用型トラクター 転倒編
 - 2 耕うん機 後進作業編
 - 3 コンバイン 巻き込まれ編
 - 4 スピードスプレーヤー 挟まれ編
 - 5 刈払機 刃との接触編
 - 6 脚立 転落編
 - 7 農用運搬機 転倒・積み降ろし作業編
 - 8 田植機 巻き込まれ・転落編



農作業事故体験学習コンテンツをご覧になりたい方はこちら

青壮年部・女性部 アクティブレポート



6/5 長田南小 田植え体験

青壮年部長田支部



長田南小学校5年生80人が、駿河区小坂で田植えを体験しました。青壮年部長田支部と地元生産者、JA職員が協力し、校庭で育てた苗を丁寧に植えていきました。児童は「大きく育っておいしいお米になって欲しい」と収穫を楽しみにしました。



6/6 長田西小 茶摘み体験

青壮年部長田支部

長田西小学校3年生93人が、総合的な学習の一環で駿河区丸子の茶畑で茶摘みを体験しました。青壮年部員が茶摘みの方法を指導し、合計約50kgを手摘み。児童は「摘んだ葉が袋にたまる嬉し。もっとやりたかった!」と笑顔で話しました。

6/21 女性部千代田支部 トマト通信発行

女性部千代田支部



助け合いグループ「トマト」と職員ら21人が参加し、「トマト通信」7月号を作成しました。管内の年金友の会会員133人に郵送します。「夏の熱中症予防で心がけること」や「野菜なぞなぞ」、朝顔とセミの折り紙を添えて夏らしく仕上げました。



6/24 料理教室「お酢」

女性部

6ブロック合同で実施された料理教室が、旧内牧支店で開催され部員18名が参加しました。講師の指導を受けながらお酢を使用した料理を、手際よく3品作り試食。部員たちは「お酢を体に取り入れて、暑い夏を乗り切りたい」などと話しながら交流しました。

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!



食べて元気百倍の香味野菜。



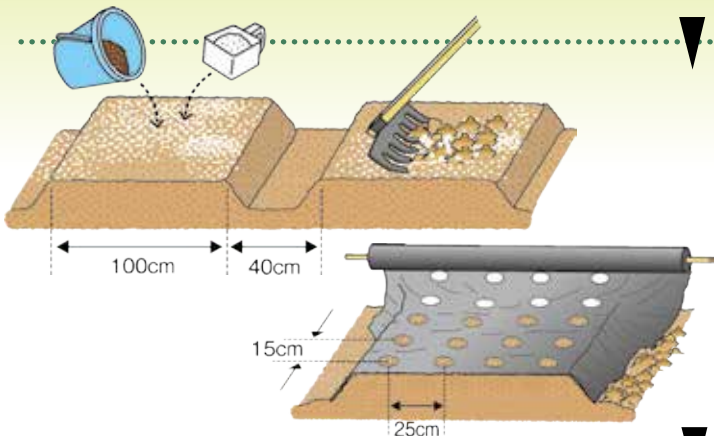
南部総合経済センター
長田地域指導員
石原 歩

栽培のポイント

ニンニクの品種には、暖地向きと寒地向きがあります。それぞれ生育特性があり、球を大きく肥大させるためには、栽培する地域の気候に合った品種選びが大切です。一般に静岡では暖地向き品種が適します。9月中旬以降に夏の暑さが落ち着いてから植えましょう。

1 畑の準備 【植えつける2週間前】

1㎡あたり苦土石灰200gを施して土に混ぜ、20cm以上深く耕しておきます



2 植えつけ準備 【植えつける1週間前】

◎元肥入れ

<1㎡当たり>
●完熟堆肥/2kg ●化成肥料/100g

◎マルチング

畝を平らによくならし、黒色穴あきマルチフィルムを敷きます。袖に土をかぶせて固定します。

3 種球の準備



外側の薄い皮をむきます。→種球を小片に丁寧にばらします。→基部が腐敗しているものや極端に小さいものは除外します。(目安:小片7g以上)

4 植えつけ



小片の上部をまっすぐ上方に向けて、指先でマルチの穴に挿し込みます。小片の上に5~7cmの土がかぶさる程度に覆土します。

5 追肥

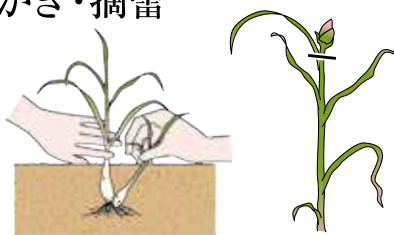
株間に所々穴を開けておき、そこから追肥します。(穴の目安:直径5cm×深さ15cm)

第1回: <1㎡当たり> ●化成肥料/50g
植えつけから1か月後(10月頃)

第2回: 成長が再開する翌春2月下旬。量、施し方は1回目と同じ。

6 わき芽かき・摘蕾

越冬後、草丈が15cmくらいに伸びたとき1か所に2本以上茎が伸びていたら、小さい芽をかき取り1本立てとします。春になり、葉の先端くらいの長さまでとうが伸び出したら、蕾を指先で折り摘み取ります。球の肥大に影響があるため早めに摘み取りましょう。摘み取った蕾は、食べられます。



7 収穫・貯蔵



初夏になり、葉が半分くらい枯れたら収穫の目安です。晴天日に抜き取ったらすぐに根を切り離し、畑で2~3日乾かします。根切りが遅れると硬くて切りにくくなるので注意しましょう。



蒸れるとカビが生えるため、網袋に入れてつるしたり、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しのよい日陰につるしましょう。

★栄養
昔から生薬として用いられており、ビタミンB1の吸収を良くし、疲労回復やスタミナ強化などに役立ちます。がん予防だけでなく、殺菌作用があるので風邪などにも効果があります。ニンニクは刺激が強い食べ物なので、食べすぎるとお腹を壊す場合があります。そのため1日、1粒~2粒を目安にしましょう。



ニンニクは最も古い栽培食物の一つです。管理が楽で、家庭菜園向けに人気の野菜です。種球は9月上旬頃までは休眠状態にあるので、それが覚めてから植えつけます。肥沃で排水が良く、耕土の深い土壌を好むので、畑には完熟した良い堆肥を十分に施し、よく耕しておくことが大切です。また、畑の乾燥に弱いので、生育中の秋や春~初夏にかけては、水をたっぷりこまめに与え乾燥しないようにしましょう。

★病害虫の防除

さび病やアザミウマなどが発生しやすいので、越冬後の薬剤散布を早めに行いましょう。

有効な農薬

害虫	病気
アザミウマ・アブラムシ ◎モスピラン顆粒水溶剤	さび病 ◎ストロビーフロアブル

【散布時期】
1回目 ●草丈が14~15cmのときに散布
2回目 ●春、生育盛りになったときに散布

アブラムシ

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
									●			

● 植え付け ● 収穫

※お詫び ●7月号掲載のキャベツに有効な農薬の使用 방법에誤解を招く表記がありましたので訂正します。

	アフェットフロアブル	プレバゾンフロアブル5
正しくは	2,000倍(収穫前日まで3回以内)	2,000倍(収穫前日まで3回以内)

南部じまん市が開店して20年という節目の今年2月に出荷委員長に就任しました。ブロッコリー、オクラ、ズッキーニ、エダマメ、サニーレタスなど40aの畑で、1年を通じて約20種類の野菜や切り花を栽培しています。

出荷委員長として、任期中に三つのことを実行しようと思っています。一つ目は、出荷会員を増やすことです。JAが開く「じまんの農業塾」の修了生がスムーズに出荷できるように、委員会として受け入れ体制を整えていきたいです。例えば、委員会から農業塾へ実習補助として参加したり圃場見学と一緒に行って、顔見知りになり先輩出荷者に相談できる仕組みを作っていく。そして、じまん市の出荷は、大きさや量の出荷規格がないので、一袋からでも出荷できます。農業基準を守るのは大前提ですが、少量生産でも、販売を考えている方は、ぜひ会員になって出荷して欲しいです。

二つ目は、委員会の活動をじまん市のイベントを通じて、消費者であるお客様に知ってもらうことです。「じまん市通信」の発行や早めの告知を行って、イベントに参加してもらってファーマーズマーケットならではの魅力や楽しさを知ってもらいたいです。三つ目は、今まで通り、出荷会員には、出荷量増加と栽培技術向上を目的に栽培講習会を行い、県内外のファーマーズへ視察研修を行っていきます。

作物に対してストレスをかけずに健康に栽培することを心がけながら、先輩たちが築き上げた南部じまん市を10年後、20年後も続くように盛り上げて行きたいです。



TRY ざ・PRESENT

芝原さんの「エダマメと野菜の詰め合わせ」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

〒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 2024年8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。

駿河区西脇
JA静岡市南部じまん市出荷委員会委員長
芝原 亮さん (42)

◎今月は南部じまん市出荷委員長に挑戦する



10年後、20年後も南部じまん市が続くように！



農業塾に携わる本店職員と



南部じまん市開店20周年祭の様子

毎日を
すこやかに♪

Q & A いつも 元気!

「食べる機能をいつまでも」 口腔嚥下体操

Q 食べ物をうまく飲み込めなかったり、むせてしまったりします。予防方法はありますか？

A 当院で行っている嚥下体操をご紹介します。

皆さんは食事をしているむせたことがありますか？飲み込みにくくなったと感じることは？

脳卒中や頭頸部のがん術後の後遺症により口から食べるのが難しくなる、すなわち「摂食・嚥下障害」が起こり得ることは知られていますが、実はこれらは基礎的疾患がなくとも、加齢などで「摂食嚥下障害」が起こり、時に肺炎を起こす場合も数多くあります。

日本の人口の4人に1人が65歳以上の高齢者となった現在、できるだけ多くの方が長く口から食べられるよう、当院で行っている嚥下体操をご紹介します。

その前に

のど仏を触ってみましょう！のど仏の上下を2本の指ではさみます。唾をためてゴクンと飲み込む時にのど仏が上に向かってしっかり上がるのを確認してみましょう！30秒間に何回上がりましたか？3回以上を目標にしましょう！



加齢では歯の喪失や、咀嚼などの口腔器官の力、飲み込む力の低下などが原因となります。

のどの体操

- ①額にきつく手をあてながら下を向いて飲み込む練習
- ②仰向けに寝た姿勢で、つま先を見るように頭を上げる。肩は床から浮かさないように



注意 頸部に痛みなど問題のある場合は適応しません。のど仏を上げる力をつける運動です。無理せずに行いましょう。

口の体操

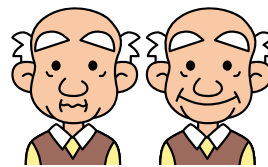
顔が映るように鏡を見ながら、筋力を上げたい部分を組み合わせて行ってください。それぞれ5回～10回、力を入れて繰り返してください。

開口



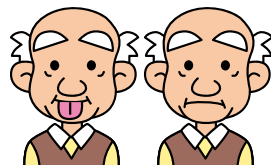
口を大きく開け「あー」と長く発声

口唇



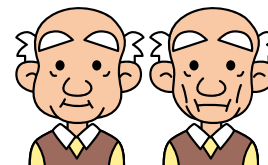
「うー」と唇を尖らせてから「いー」と唇を横に引く

舌



舌をできるだけ前に出ししばらく保持して戻す

頬



頬を膨らませてすぼめる

※画像・イラストはすべてイメージです。

飲みこみ能力の低下には次のような代償的手段も有効です

食事形態

- ◎食事を細かく刻む
- ◎トロミをつける

飲みこみ法

- ◎複数回飲み込む
- ◎顎を引いて飲み込む

JA静岡厚生連 静岡厚生病院
言語聴覚士 石田礼子



My town. My favorite!



職員リポーターがおススメ この町の わたしの 好きなところ



変わらないおいしさをこの場所で

この秋でオープン40周年を迎える洋食屋「COOK・DOLL」さんをご紹介します。木製のレトロなドアを開けるとオーナーシェフの稲木久代さん(写真右)が優しい笑顔で迎えてくれました。

このお店の看板メニューは、グツグツと音を立てながら運ばれてくる「クリームチーズ煮込みハンバーグ」。黒毛和牛100%のハンバーグに、シンプルでありながら手間暇かけたブラウンソースが決め手です。このソースは最初さらっとしているのですが、器の中でお肉や野菜の旨味と合わさることでとろみが出て“完成”するのだそう。まさにこだわりが詰まった一品、メニューに掲げられた「自慢のアレ!」という言葉にも納得です。

甘口のトマトソースが添えられた「ポークかつ」は分厚いのにサクッとナイフが入るのが気持ちいい。平飼いの精卵ときめ細かいパン粉を使用しており、衣も薄いので200gというボリュームにもかかわらずペロリと食べてしまいました。

どちらのメニューも、お肉はもちろんですが野菜もとにかくおいしい…!と思っていれば野菜はじまん市のものを使っているのだそう。これは嬉しいポイントですね。

あたたかな時間が流れるこのお店、稲木さんは「いつ来ても同じ味を楽しめる、安心感を与えられるお店でありたい」と話して下さいました。皆さんもシェフのこだわりが詰まったお料理をぜひ味わってみてくださいね。



◎「ポークかつ“チーズ風味・トマトソース添え”(単品) 1,550円(税込)



◎「クリームチーズ煮込みハンバーグ(単品) 1,620円(税込)

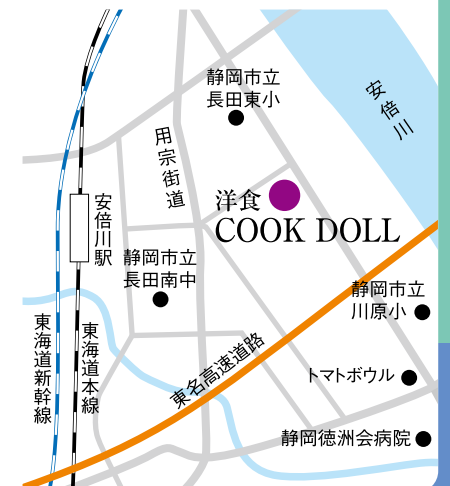
●リポーター
長田支店 ひろと
鈴木大翔

洋食 COOK・DOLL クックドール



お店info

- 静岡市駿河区東新田4-17-1 スイート・ジェントリー1F
- TEL/054-258-4960
- 営業時間/11:30~14:00 (L.O.13:20)
17:30~20:30 (L.O.20:00)
- 定休日/毎週月曜夜、木曜夜(祝日の場合営業)
- 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?!

駿河区下川原
鷺巣忠芳さん

イチゴ・イチジク



苺を作り始めて40年以上も経ちますが早かったと感ずます。未だ納得のいく年はありませんが苺作り農業も奥が深く日々試行錯誤の毎日です。これからは若い頃からの趣味のバイクに乗ってリフレッシュしたり楽しめる農業をしていきたいです。

LINK to 駿河区高松 小澤保彦さん を紹介します。
「お互いにバイクで風を感じましょう！」

葵区俵峰
望月かづ子さん

ワサビ・トマト
高原野菜



水、空気、人柄、俵峰にひかれ、嫁いで43年経ちました。ワサビ、高原野菜など主人と仲良く農作業に励んでいます。

LINK to 葵区俵峰 望月メイさん を紹介します。
「よろしくお願いします」

葵区福田ヶ谷
大塚剛英さん

ブドウ



賤機地区でブドウを作っています。ピオーネ、シャインマスカットだけでなく新品種にもチャレンジしています。温暖化等で環境変化に対応していくのは難しいですがしっかり次世代へ繋いでいきたいと思ひます。

LINK to 葵区安倍口新田 海野裕文さん を紹介します。
「また農家仲間と飲みに行こう！」

葵区足久保口組
水永清央さん

長ネギ・長ナス



長ネギと長ナスを栽培しています。毎日、楽しみながら農業をしています。

LINK to 葵区古庄 坂下慎一さん を紹介します。
「家でBBQやりましょう」

自己改革
A だより

◎ホップ管理作業

【青壮年部】

葵区梅ヶ島の圃場で管理作業を行いました。4月に誘因作業を行っており、成長したつるが紐を伝って順調に伸びてきています。「カスケード」という品種では開花も確認。青壮年部のホップ栽培は今年で9年目。担当職員は「成長は良好。今年もおいしいお酒になるよう頑張りたい」と話しました。



5/29*

新規就農者養成講座
◎「新生」開講式

新規就農者養成講座「新生」が開講し、受講生4人が参加しました。令和4年度の受講生で、令和5年度に静岡市認定新規就農者となった林慧さんが講演し、就農までの道のりや、大事なと感じたことを自身の経験を踏まえてアドバイス。「効率化できそうなところを探して成功例を作り、実践していくしてほしい」と話しました。



6/19*

◎じまん市衛生講習会

直販課が、じまん市へ加工品を出荷する組合員を対象に「じまん市衛生講習会」を開き、220人が参加しました。静岡厚生病院の管理栄養士や静岡市保健所の職員が、食中毒防止や食品衛生法の許可・届け出制などについて説明。宇佐美卓三常務は「食品衛生法改正後、貴重な漬物の技術を持つ生産者と加工グループと連携して技術の継承ができるようにJAでも対応していきたい」と話しました。



6/19*



Thank you!

OASIS 読者め〜る



◆ 孫が生まれてから、じまん市めぐりをする事が、今の楽しみになっています。地元を愛し、一生懸命育ててくれたお野菜を、孫達に食べさせてあげられることが本当に感謝です。
〈葵区/女性/71歳〉

◆ 南部じまん市が20周年と知りびっくり！じまん市のおかげで知った野菜もたくさんあり、これからも楽しい発見を期待してお店に向かいます。〈駿河区/女性/43歳〉

◆ おかげさまで、じまん市もJAも多くの方に愛顧いただき感謝申し上げます。じまん市では、これからも「安全安心な農産物」を提供します。

◆ TRYぎ・農業の西川さんは、農業に前向きに取り組んでいて将来への明るさ、希望が見えました。今度、西川さんの野菜を見つけてみたいです。〈駿河区/男性/64歳〉

◆ 6月号「TRYぎ・農業」掲載の西川さんへのお便りが数多く寄せられました。農業に対する情熱と新鮮な野菜を味わってみたい。〈葵区/女性/45歳〉

◆ ちびまる子ちゃんのマンホール、今度近くに行ったらさがしてみようかな。
〈葵区/女性/45歳〉

◆ 6月号の「しずおか美ゆ〜ず」にたくさんコメントをいただきました。市内の素敵な景色やおすすめスポットがあれば、ぜひ教えてください！

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。





1支店1協同活動

自己改革

◎お田植え祭 【藁科支店】



6/10

納され
ます。

中藁科小学校5年生10人と
藁科こども園の年長園児9人が、
葵区大原の神饌田で、県護国神社
の「お田植え祭」に参加しました。
神事後、JA職員と地元世話
人が協力し「イセヒカリ」の苗を
丁寧に植えていきました。秋には

◎サツマイモのツル挿し 【高松支店】



6/12

大里東幼稚園の年中・年長の
園児33人が、駿河区高松の畑で
サツマイモのツル挿しを行いまし
た。地元生産者や保護者、JA職
員も協力して「ベニアズマ」150
本を定植しました。園児は「大
きなお芋が食べたい」と収穫を楽
しみにしました。

◎年金感謝デーに朝市開催 【大里支店】



6/14

しみま
した。

大里支店駐車場で年金感謝
デーに合わせ朝市が開催されま
した。地元生産者による新鮮な
農産物の他、「長田の桃」やサク
ランボなど旬の果物、南部じまん
市加工グループみなみによる惣
菜がずらり。近隣店舗による出
店もあり、来店客は買い物を楽し
みます。

◎大川小中学校 茶の挿し木 【藁科支店】



6/25

植樹す
る予定
です。

大川小中学校の7年生2人が
校庭脇にある聖国師生家由来の
茶の原木から挿し木を行いまし
た。生産者とJA職員が協力し、
2節2葉に整えた枝70本を丁寧に
挿し木は、来年5月の修学旅行
で、聖国師開山の京都東福寺に

品評会結果 (受賞者の敬称略)

6/18

銅賞

2席

銀賞 1席

金賞

- 梅木フキ江(広野)
- 杉山真美(広野)
- 杉浦辰男(広野)
- 杉山義行(広野)
- 尾崎寿(用宗)
- 岡田和明(広野)
- 杉本剛(広野)
- 杉本文彦(広野)

◎静岡県桃果実品評会
出品数...22点
審査項目...外觀、食味、糖度など

花を飾ろう キャンペーン 6/11・18・25



色鮮やかな
お花が
ずらり♪

コロナ禍よりスタートした、このキャンペーンも今年で4年目。
当JAとJALみず、静岡市が連携してトルコギキョウ、マムなど
の5種類の花をそれぞれ花束にし、3日間で230束を静岡市役
所・区役所で販売しました。購入者は「初年度から購入してい
て、今年も楽しみにしていた」と話しました。

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
そうな料理ならこちら!



JAの広報モニター募集!

JAの広報活動に対するご意見をいただける 「広報モニター」を募集します。

【応募資格】 静岡市駿河区・葵区在住の満20歳以上の方
(性別は問いません)

【任期】 2024年9月~2025年3月

【役割】 広報誌、JA事業に関するアンケートへの回答(3回)

【募集人員】 20名程度 ※多数抽選/選ばれた方に通知いたします。

【謝礼】 3回すべてにご回答いただくと農産物・加工品(3,000円相当)を任期終了後贈呈

【応募締切】 2024年8月9日

応募方法

◎ハガキ、E-mail、ホームページの応募フォーム(重要なお知らせ内)から応募できます。
ハガキ、E-mailの場合、「モニター希望」と明記し、以下の必要事項をご記入の上ご応募
ください(様式は任意)。
記入必要事項/①お名前 ②ふりがな ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥郵便番号 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨E-mailアドレス(インターネットでの回答を希望の場合)
※お寄せいただいた個人情報は、モニター選定以外には使用いたしません。

お問い合わせ

JA静岡市広報課 / TEL. 054-288-8441 E-mail: koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

応募フォームは
こちらから



JAカード限定!! 直売所キャンペーン

JA直売所の
ご利用が

15% おトク!

JAカード限定! 直売所キャンペーン
9月・10月はさらにおトク!

対象期間 2024年9月1日(日)~10月31日(木)
還元時期 2025年1月

いつでも! 5%割引 + 9月・10月限定! 10%相当ポイント還元

■特典の詳細はこちら



JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードを
ご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!
いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!
※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。



葵区内牧 父 **海野雄介さん** 母 **愛里さん**
祖母 **整美さん**

けいしゅう
海野景終くん(10か月)

 **いちご大好き**♡
★ **じいじばあば、いつもありがとう**★



あきら
藤浪 暁ちゃん(5歳)

葵区秋山町 父 **藤浪利彰さん** 母 **結佳さん**
祖父 **友章さん** 祖母 **路子さん**

♡ **愛車は歩行器** ♪
★ **障子剥がしは僕に任せて!** ★

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

JA静岡市青壮年部は梅ヶ島と飯間の圃場で○○○栽培を行っています。今年もおいしいお酒になりますように! 空白に入る文字をお答えください。【ヒント: 18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 2024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▶(南)部

生活に
役立つ
情報



▼ 確定申告が終わったら行うこと



令和5年度分の所得税確定申告、インボイス発行事業者の登録を行い消費税課税事業者となつて、初めて消費税確定申告書の作成をされた方、所得税・消費税申告書の期限内提出と納税が終わりました。

帳簿と原始記録(領収書等)の整理・確認及び保存を行いますよ。

1 申告期限後に誤りや漏れを見つけた場合は、次のとおり対応します。

① 税額を多く申告していたとき
「更正の請求書」を税務署に提出、納め過ぎた税金を還付してもらいます。更正の請求は、各年の法定期限から5年以内に行います。

2 納付が困難な時は相談しましょう

一時に納税することにより事業の継続や生活が困難になるときや、災害で財産を損失した場合などの事情があるときは、所轄税務署(徴収担当)に相談しましょう。

3 地方税の納税について

住民税や事業税の納税額があるときは、納税通知書が送られてきます。納期は住民税6月・8月・10月、翌年1月の年4回、事業税は8月・11月の年2回となります。



4 消費税の届け出について

※課税事業者あるいは免税事業者の届出(インボイス課税事業者の方は常に課税事業者のため、届出不要です)

① 令和5年分が免税事業者の方は、同年の**税込課税売上高が1000万円を超えれば**令和7年は課税事業者なので、すみやかに「消費税課税事業者届出書」を提出しましょう。
② 令和5年分が課税事業者の方は、同年の**税抜課税売上高が1000万円以下であれば**令和7年は免税事業者となりますので、すみやかに「消費税の納税義務者でなくなった旨の届出書」を提出しましょう。

5 帳簿などの保存をしましょう

帳簿、決算関係書類、現金出納帳、預貯金関係書類は7年、その他の書類、納品書、請求書、契約書、領収書控及び医療費の領収書等は5年保存する必要があります。



税理士
高橋征弘

