

食と農を笑顔でつなぐ



3
2026

オアシス
2026
3

特集



“指定野菜”に仲間入り **ブロッコリー**に注目!



農の継承、
未来へ実れ

●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
<https://ja-shizuokashi.or.jp>

しずおか 食べごろ レシピ



「食材の宝庫」JA静岡市の管内で採れる旬の農畜産物を使ったちょっと自慢できるレシピを紹介します。



おしゃれな
前菜♪

ダイコンとサーモンの カルパッチョ風

ダイコン

材料(2人分)

◎ダイコン…8cm

・スモークサーモン…8枚~10枚(1口サイズのもの)

・イクラ(彩り用)…適量

A [・レモン汁…小さじ2 ・オリーブ油…大さじ1
・塩…ひとつまみ ・黒コショウ…少々]

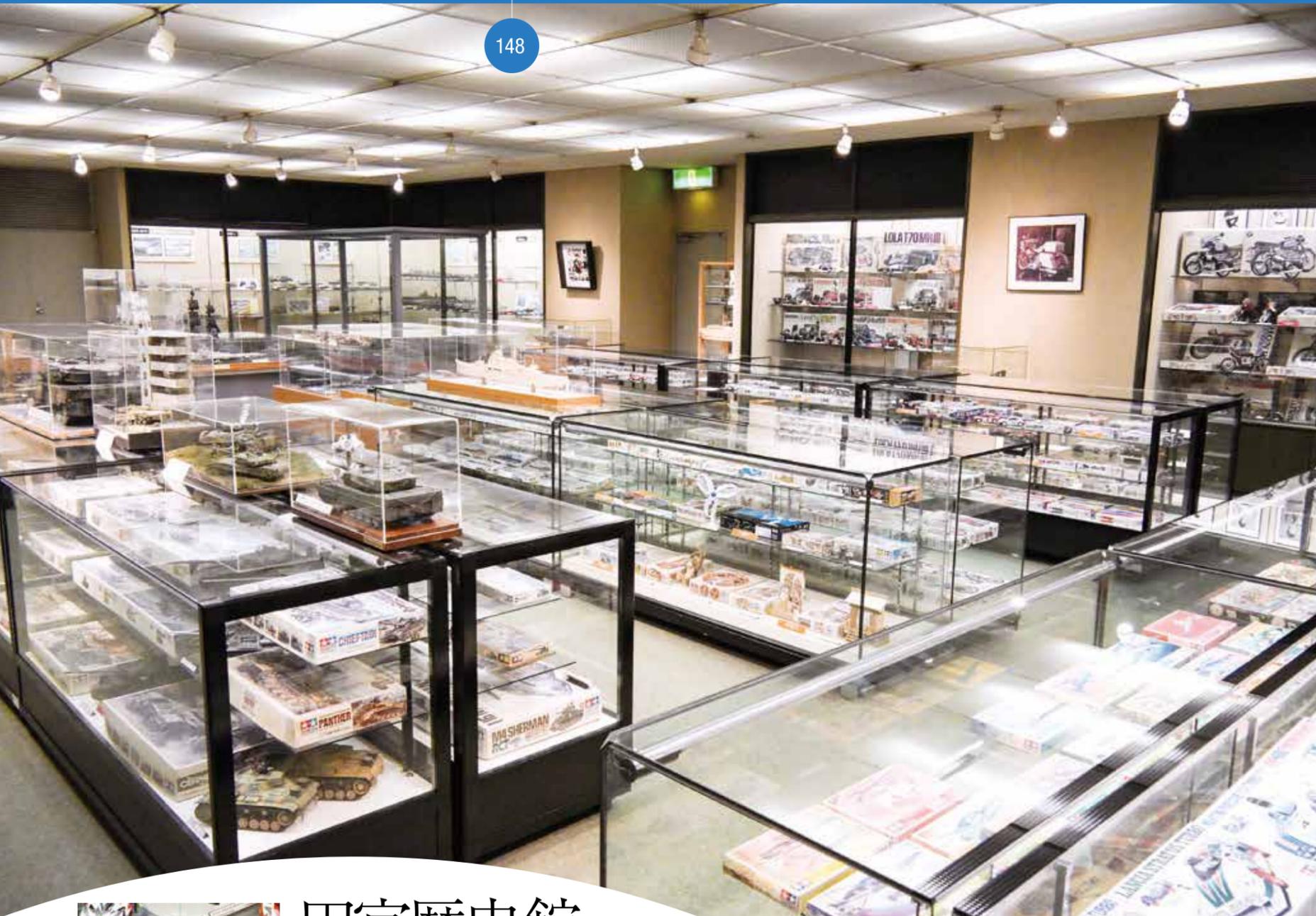
作りかた

- ① ダイコンはスライサーで薄く切っておき、軽く塩(分量外)をふって5分ほどおく。水分が出たらペーパーで拭き取り、しんなりさせる。
- ② お皿に①をおきスモークサーモンを上のにせ、円形に並べる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、②の全体に回しかける。
- ④ 彩りにイクラを散らす。



©よい食P

冬の寒さを越えたダイコンは、旨みが引き立ち、みずみずしさが際立ちます。低カロリーでビタミンCや消化酵素、食物繊維が豊富。消化促進や風邪予防、便秘解消などの健康効果が期待できます。煮物でほっくりとした味わいを楽しむのはもちろん、すりおろして薬味にしたり、サラダや漬物でシャキ感を楽しむのもおすすめです。



田宮歴史館

Tamiya History Museum

タミヤ本社内にある「田宮歴史館」は、模型メーカーとしての歩みをたどる施設です。2025年夏に創業期の展示がリニューアルされ、木製模型からプラモデルへと移り変わっていった時代の様子を知ることができます。懐かしさと新鮮さが詰まった展示は、模型ファンならずとも楽しめる空間です。(※見学には事前申込が必要です)

見学予約は
こちらから



最寄りの本店直販課



今月の表紙



◎杉山朝洋さん(左)と謙介さん(右)
駿河区広野でモモ、ナシ、柑橘類を生産する杉山朝洋さん。就農6年目の朝洋さんは、おいしい農産物+「感動」を届けることを目指し、日々努力を続けています。詳しくはP12「TRYぎ・農業」をご覧ください。

CONTENTS

特集 ●  **“指定野菜”に仲間入り
ブロッコリーに注目!** P4・6

JA 静岡市からの お知らせ 農薬の適正使用についてのお知らせ P7

OASIS Topics オアシストピックス P8-9

- ・ハウスせとか目揃え会
- ・貯蔵みかん・ポンカン品評会
- ・いちご祭り
- ・耕種セミナー
- ・静岡市茶手揉保存会 初揉茶を贈呈
- ・じまんの農業塾 販売体験

青壮年部・女性部 **アクティブレポート Active Report**  P10

- ・ふれあい朝市
- ・料理教室
- ・茶互評会開催
- ・JA青壮年部発表大会

季節を収穫しよう!! **家庭農園** P11

ゴボウ

この町の わたしの 好きなところ P14

和菓子 **水月**

しずおかインフォ **Shizuoka Info** P16

エリア内のイベントや情報をお届けします

オアシスポイス **OASIS Voice** P19

マイJAフレンド/グッドスマイル/読者メール/オアシスクイズ

元気ファーマーズ TRYぎ・農業 P12・13

果樹農家 | 駿河区 杉山朝洋さん

健康Q&A **いつも元気** P15

いつまでも健康に食べよう!「誤嚥予防」

生活に役立つ情報 P18

確定申告が終わったら行うこと

しずおか食べごろレシピ P20

ダイコン

「指定野菜」とは？

指定野菜とは、全国に流通し消費量が多く、国民の生活上重要な野菜として国が指定している野菜のことで、現在、キャベツ、ダイコン、トマトなど14品目あります。



指定野菜になるメリットは？

国が定めた指定産地の出荷団体や生産者が毎年、国の需給ガイドラインに沿って、計画を作り、生産と出荷に取り組むことで、消費者にとっては、価格や流通量がより安定し、購入しやすくなります。生産者にとっては、指定野菜の価格が大きく下落した場合に、国の野菜価格安定事業による補助が手厚くなるメリットがあり、安心して栽培することができます。

ブロッコリーの現状

ブロッコリーは現在、指定野菜に準ずる「特定野菜」ですが、今年の4月から、「指定野菜」に加わります。これは、1972年のジャガイモ（バレイシヨ）が「指定野菜」に加わって以来、52年ぶりのことです。需要が高まる一方、冷凍品の輸入も増えていて、国産の安定供給が求められています。農水省によるとブロッコリーの2024年度産の作付面積は1万7,300haで20年前の2004年比で、1.7倍に増加。収穫量は、16万tとなっています。北海道、埼玉、愛知、徳島、香川、

長崎などが主な産地ですが、新たに8県21の産地が4月から安定供給を担う指定産地となる予定です。
「指定野菜」としての手厚い支援を受けるには、面積要件などを満たした「指定産地」となる必要があります。収穫作業の効率化の課題になり、機械収穫やスマート技術の普及が鍵となるようです。いずれにしても、ブロッコリーが「指定野菜」に加わり、生産者、消費者ともにブロッコリーの安定供給に期待が高まります。

特定野菜（現在35品目）

ブロッコリー

- ・アスパラガス ・カブ ・カボチャ
- ・カリフラワー ・グリーンピース
- ・ゴボウ ・コマツナ など

追加

指定野菜（現在14品目）

- ・キャベツ ・ナス ・レタス ・ニンジン ・キュウリ
- ・タマネギ ・サトイモ ・ネギ ・ジャガイモ ・トマト
- ・ダイコン ・ハクサイ ・ホウレンソウ ・ピーマン

◎ブロッコリーが52年ぶりに追加され15品目に

	葉茎菜類	果菜類	根菜類
重要野菜	春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツ、タマネギ、秋冬ハクサイ	秋冬ダイコン	
指定野菜（14品目） 調整野菜	春レタス、夏秋レタス、冬レタス、春ハクサイ、夏秋ハクサイ	夏秋キュウリ、夏秋ナス、夏秋トマト、冬春キュウリ、冬春ナス、冬春トマト	春ダイコン、夏ダイコン、ニンジン
全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜	春ネギ、夏ネギ、秋冬ネギ、ホウレンソウ、春ブロッコリー、夏秋ブロッコリー、冬ブロッコリー	夏秋ピーマン、冬春ピーマン	バレイシヨ、秋冬サトイモ
※重要・調整野菜は緊急需要調整事業の対象			
特定野菜（35品目） 地域農業振興上の重要性等から指定野菜に準ずる重要な野菜	コマツナ、ミツバ、ミズナ、 ブロッコリー 、チンゲンサイ、フキ、シュンギク、セルリー、アスパラガス、ニラ、カリフラワー、ニンニク、ワケギ、ラッキョウ、ミョウガ	カボチャ、サヤインゲン、スイートコーン、ソラマメ、エダマメ、サヤエンドウ、グリーンピース、ニガウリ、シシトウガラシ、オクラ	カブ、ゴボウ、レンコン、ヤマノイモ、カンショ

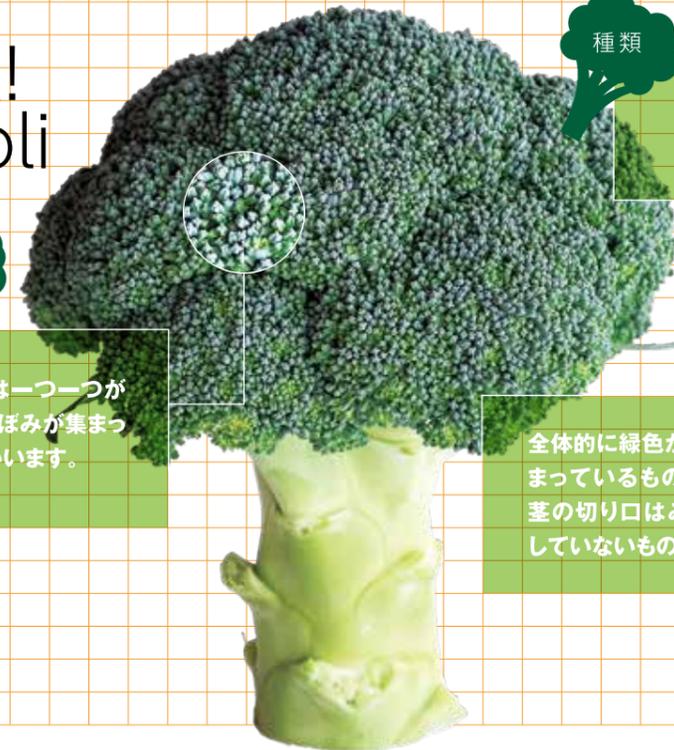
「野菜価格安定制度におけるブロッコリーの位置づけ」農林水産省HP資料より作成（一部抜粋）

“指定野菜”に仲間入り

ブロッコリーに注目!



Check! Broccoli



種類

アブラナ科アブラナ属
キャベツやコマツナの仲間

特徴

つぶつぶした部分は一つ一つが花のつぼみ。このつぼみが集まった部分を「花蕾」といいます。
からい

選び方

全体的に緑色が濃く、蕾が固く締まっているものを選びましょう。茎の切り口はみずみずしく変色していないものがおすすめ!

味にくせがなく、茹でてでも炒めてもおいしい定番野菜ブロッコリー。そんなブロッコリーが2026年度から国が定める「指定野菜」に加わることになりました。今回は、知れば知るほどその優秀さに驚きなブロッコリーの魅力に注目します。

ブロッコリーがおいしい時期

本来の旬は11月～3月頃で、この時期には甘みがぐんと増えます。栽培時期をずらし各地で栽培されているため、通年安定して流通しています。



ブロッコリーは栄養満点!

ブロッコリーは栄養豊富な緑黄色野菜。β-カロテンやビタミンCをはじめとするビタミンやミネラルをバランスよく含んでおり、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれています。



紫色のブロッコリーのひみつ

ブロッコリーは冬の寒さの影響でアントシアニンが増え、紫色に変色することがあります。実はこれ、甘みが増えているおいしいサイン!見つけたらぜひ手に取ってみてください。



農薬の適正使用についてのお願い

～安全で安心な農産物の生産を目指して～

組合員の皆さまへ

いつも高品質で安全な農産物の生産にご尽力いただき、誠にありがとうございます。
JA静岡市では、組合員のみなさまが安心して農業に取り組めるよう、農薬の適正使用に関する取り組みを一層強化してまいります。農薬の使用にあたっては、以下のポイントを改めてご確認いただき、安全で安心な農産物の生産にご協力をお願いいたします。

農薬使用時の重要なポイント

1. 農薬の表示内容を必ず確認

農薬の容器に記載されている以下の内容を**使用前**に確認し、正しく使用してください。

- ◎適用作物名 ◎希釈倍数 ◎施用量
- ◎使用時期 ◎総使用回数 ◎有効期限

2. 農薬使用履歴の記録を徹底

農薬を使用した際は、以下の内容を帳簿に記録してください。

- ◎使用年月日 ◎使用場所 ◎農作物名
- ◎農薬の種類 ◎使用量または希釈倍数

3. 飛散防止対策の実施

農薬散布時には、他の作物や周辺環境に影響を与えないよう、風向きや散布方法に十分注意してください。

4. 防除器具の洗浄を徹底

農薬散布後は、防除器具をしっかりと洗浄し、次回使用時の安全を確保してください。

安全な農産物の生産のために

薬の適正使用は、消費者のみなさまに安心していただける農産物を提供するための重要な取り組みです。また、農薬の誤使用は、組合員のみなさまの農作物や地域の環境にも影響を及ぼす可能性があります。

JA静岡市では、引き続き組合員のみなさまへの指導やサポートを行い、安全で安心な農業を推進してまいります。ご不明な点がございましたら、営農・購買担当者までお気軽にお問い合わせください。



◎詳しくはこちらをご覧ください▶

農林水産省
農薬コーナー



適用農作物等の
名称について



“指定野菜”に仲間入り
ブロッコリーに注目!

オススメ

ブロッコリーは調理も保存もコツ次第でさらにおいしく楽しめます♪
管理栄養士の山口友里さんから教えていただいたオススメをご紹介します!

オススメ レシピ



JA静岡厚生連 管理栄養士・野菜ソムリエ
山口友里さん

ブロッコリーの
じゃこ和え

材料

4人分

- ブロッコリー … 1株(約300g)
- ちりめんじゃこ … 大さじ2(約10～12g)
- 醤油 … 小さじ1 みりん … 小さじ1/2
- おろしショウガ … 小さじ1/2(約3g)
- ごま油 … 小さじ1 削り節 … 少量

作り方

- ① ボウルに水をはり、花蕾を洗めふり洗いする。小房に切り分け、茎部分は皮を厚めにむいてスライスする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、水(分量外)を少量ふり、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②にかけて軽く混ぜ、再度ラップをして電子レンジで30秒～1分加熱する。
- ④ 全体を混ぜて味をなじませ、器に盛って削り節をのせる。

オススメの ゆで方

- 大きさを揃える▶ 加熱ムラを防ぐ
- 少量の水で蒸しゆで▶ 栄養素の流出を抑え効率よく加熱できる

◎蒸しゆでの手順

1. 鍋やフライパンに小房に分けたブロッコリー1株分を広げる
2. 水大さじ3杯を振りかけフタをする
3. 強火で2分加熱し、火を止めて2分蒸らす
4. 硬さを確認し、加熱が足りない場合は水を足して再び蒸しゆでする

●電子レンジ加熱もおすすめ

- ▶ 少量の水で栄養を閉じ込めながら加熱可能(600Wで3～4分)



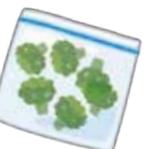
オススメの 保存方法

【生の株状態のもの】

- 保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で茎側を下にして保存する
- ↓ポイント!!
- ・時間が経つと花蕾が黄変し栄養を使ってしまうため早めに食べましょう。

【すぐに使わないとき】

- 硬めに加熱してから冷蔵または冷凍して保存
- 冷蔵保存: 2～3日以内に使い切る
- 冷凍保存: 3週間を目安に使い切る



↓ポイント!!

- ・冷凍する場合は、熱伝導のよいバットやトレイに広げてのせ素早く凍らせることで、味や食感、おいしさが保たれます。
- ・凍ったままゆで(加熱)たり、炒めたり、蒸したり、煮込み料理などに利用できます。

みなさんも、ぜひ試してみてくださいね♪



地域のできごとや活動報告ほか、楽しい話題が盛りだくさん♡



1/19 気候変動に負けない稲作づくり



耕種セミナー

生産者やJA職員など33人が参加した耕種セミナーが本店で開催されました。耕種委員会が水稻技術向上を目的に毎年実施しています。経済連の担当者が米穀情勢や水稻生育概況を報告し、各メーカーが近年の気候変動に対応した高温対策資材や試験結果を紹介。セミナー後の試食会では、「つや姫」「にしのきらめき」など4品種の香りや味を比較しました。



伝統ある文化守って 1/23

静岡市茶手揉保存会6人が、一年の健康と茶業の発展を祈念して仕上げた初揉茶を難波喬司市長と市議会議長に贈呈しました。市内の小中学校での茶摘みや手揉体験、講習会など、昨年の活動についても報告。難波市長は「実際に手で触れ、香りを嗅ぐ手揉みは、子どもたちの豊かな感情を育む貴重な体験。伝統ある文化をしっかりと守り続けていきたい」と話しました。

静岡市茶手揉保存会
初揉茶を贈呈



1/24 笑顔と野菜をお届け



じまんの農業塾
販売体験

第4期生が実習で育てたキャベツやダイコンなどの野菜を南部じまんにて販売体験を行いました。店舗内で販売されている農産物を参考に、袋詰めや値段付けを塾生自ら行い「今、畑から採ってきたばかりですよ！」と元気に呼びかけ、多くの来店者が購入。直販課と営農課の職員から値段の付け方や袋詰めの方法を学び、今後はじまん市への本格的な出荷を目指します。

1/9 とろける濃厚な味わいが魅力



ハウスせとか
目揃え会

ハウスせとか部会が柑橘共選場で目揃え会を開き、生産者とJA職員ら10人が大きさや着色などの出荷規格を確認しました。「せとか」は果汁が豊富で濃厚な味わいが特長の中晩柑。深井英正部会長は「糖度の高さと香りの良さが魅力。ぜひ二度味わっていただきたい」と話しました。2月末までに県内や東京、新潟、山形などの市場へ約15t出荷する予定です。



極上ミカン勢ぞろい、形・色・甘さに自信 1/13

柑橘委員会が、第34回JA静岡市貯蔵みかん・ポンカン果実品評会を開きました。「青島温州」23点、ポンカン7点が出品され、形状や食味など5項目を審査。貯蔵みかんの部は西川雅祥さん(丸子)、ポンカンの部は大塚哲夫さん(福田ヶ谷)が優等に輝きました。小野田潔和委員長は「今年は形が揃い、色が濃く、糖度の高いおいしいミカンができた」と話しました。

貯蔵みかん・ポンカン
品評会



1/16 イチゴが主役の一日



いちご祭り

母委員会がイチゴの振興と栽培・調整技術向上を目的に「いちご祭り」を開催し、果実品評会と施設慰問、即売会を行いました。品評会には、「紅ほっぺ」43点、「きらび香」16点に加え、2024年に品種登録された「紅かおり」9点が出品され、増田安昭さんの「紅ほっぺ」が金賞一席に輝きました。南部じまん市での即売会も大盛況で、約110箱が10分ほどで完売しました。



ゴボウの栽培

畑を深く耕し長い根を作る



園芸研究家●成松次郎

◎品種
根長が70〜80cmになる長根種「山田早生」(各社)、「柳川理想」(柳川採種研究会)などが一般的ですが、家庭菜園には30〜50cmの短根種がおすすめです。短根種の「サラタむすめ」(タキイ種苗)、「ダイエット」(サカタのタネ)はサラタにも向いています。

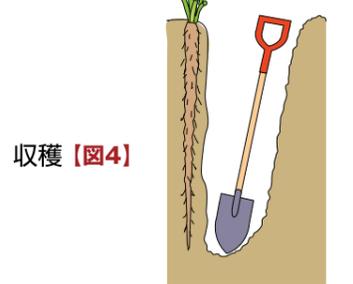
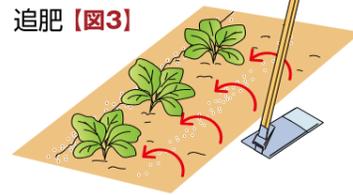
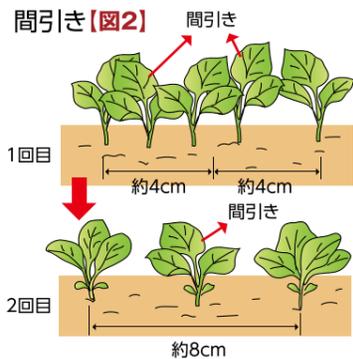
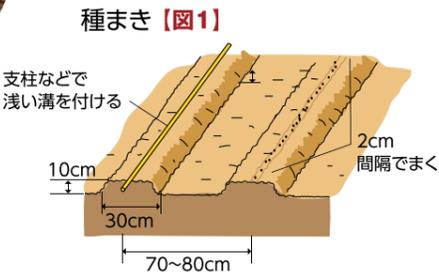
ゴボウは食物繊維が豊富でカリウムも多い健康野菜です。高温性で、発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜30度ですが、生長したゴボウは寒さにも強いですが、長く真つぎな根を作るためには、下層まで土粒の細かい畑が適しています。春まき冬取りと秋まき夏取りができますが、春まきの方が栽培しやすいです。

◎種まき
種皮に発芽抑制物質があるため、水に2晩浸しておきます。まき溝に約2cm間隔で種をまきます。好光性種子のため土は薄くかけ、鎮圧します。発芽までの約2週間は土を乾かさなぬことが大切です。発芽促進と幼苗の保護のため、不織布によるべたがけが有効です。

◎畑の準備
ゴボウは根が深いので、畑をあらかじめ50〜70cmほど深く耕しておきます。種まきの1カ月前に、1m当たり堆肥1kgと苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、深さ30cm程度まで耕します。次にベッド幅を30cm程度取り、高さ10cm程度の畝(耕土の浅い畑では高さ20〜30cmの高畝を作り、中央に園芸用支柱などを押し付け、深さ1cm程度のまき溝を作ります【図1】。

◎病害虫防除
病害虫を出さないようにするには、連作をしない、未熟な堆肥を使わない、周辺を除草することが基本です。なお、ゴボウはセンチュウ被害を受けやすいので、前作のキュウリやニンジンなどにセンチュウ被害があった畑では栽培を避けましょう。

◎追肥
1回目は株定め後、化成肥料を畝の両側に合計で1m当たり20〜30g、2回目は本葉8、9枚の頃に50g施します。いずれも、追肥後は除草を兼ねて中耕・土寄せしておきます【図3】。



栽培カレンダー

ゴボウ	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき											
中間地	春まき											
	秋まき											
暖地	春まき											
	秋まき											

○種まき — 生育 — 収穫(短根種) — 収穫(長根種)

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

青壮年部・女性部 アクティブレポート



農業体験や食農教育活動、地域イベントでの農産物PR等、地域の特色を活かしたさまざまな活動を報告。

ふれあい朝市

高松支店の駐車場で、女性部朝市や加工グループ、青壮年部、地元の産直市が出店し、新鮮な野菜やお飾り、加工品、お花などが販売されました。寒い中、大勢のお客様が訪れ大盛況。買い物袋を両手いっぱい抱え、笑顔で商品を購入していました。

女性部

12/26



料理教室

部員13人が参加した料理教室が旧内牧支店で開催されました。講師にJA厚生連山口友里管理栄養士を迎え、4品の献立を手際よく調理。「ゆでまんじゅう」は『家の光』のレシピをアレンジし、サツマイモ餡を使用しました。部員たちは楽しく交流しました。

北部女性部

1/14



茶互評会開催

静岡茶市場で青壮年部茶部会が互評会を開きました。部員の茶31点が出品され、外観や香気、水色、滋味などを審査。部会長の藤田匠さんは「生産者本人に話を聞けるのが互評会の面白いところ。製造技術の情報交換など交流も楽しんでほしい」と話しました。

青壮年部
茶部会

1/19



JA青壮年部発表大会

県青壮年部・女性部共同の中部地区発表大会がグランシップで開かれました。当JA青壮年部からは久保田登さんが組織活動実績の部に出場。「地域の地カラ、未来への食育」と題し、地域の子も達と意見を交わしながら行った茶園管理の様子を発表しました。

青壮年部

1/27



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!



TRY ぎ・農業

TRY THE AGRI



就農6年目の杉山朝洋さんは、叔父の杉山謙介さんと共に、駿河区広野で、「青島温州」「不知火」「甘夏」などの柑橘類70a、モモ60a、ナシ55aを栽培しています。

子どもの頃、畑が遊び場だった朝洋さんは、祖父母の農作業を間近で見ながら育ちました。祖父母の農業を引き継いだ叔父の謙介さんが楽しそうに農業に取り組む姿を見て、朝洋さんも「自分も農業をやってみたい!」と思うようになったそうです。

農業を本格的に学ぶため、朝洋さんはまず国際農業者交流協会を通じてアメリカで1年半

の海外農業研修に参加。帰国後、謙介さんのもとの「一人前の農家になる」ために日々勉強を続けています。農産物のクオリティ向上はもちろん、農作業全般を一人でこなせる技術を身につけることを目標に努力しています。特に、収穫時期の見極めは難しく、価格に直結する重要なポイントです。現在は謙介さんにチェックしてもらいながら進めていますが、いずれは自分一人で判断できるようになりたいと考えています。

朝洋さんの目指すものは、単に「モモ」を売るのではなく、「香り」や「おいしさ」といった感動をお客様に届けること。そして、その感動をきっかけに、翌年もまた買いに来てもらえるような循環を作ることです。

休日には、野球やソフトボールで体を動かし、リフレッシュをしている朝洋さん。地元の青壮年部や消防団にも加入し、同世代とつながりを大切にしながら地域を盛り上げる活動にも力を入れています。「20年後も一緒に活動できる仲間を作り、農業や地域の人たちとつながり、静岡を盛り上げて行きたい」と笑顔で話してくれました。



杉山農園の情報はこちらから →



杉山農園の「柑橘の詰め合わせ3kg」を抽選で3名様にプレゼント♪

「3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3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 2026年3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。



おいしい農産物「感動」
をお届けしたい!

今月は果樹栽培に挑戦する!

駿河区広野

ともひろ

杉山朝洋さん

(31)



直売所ではモモ、ナシ、柑橘類などを販売



甘夏を収穫する朝洋さん

健康を保つためにいつか、あたりまえになることを。

いつも元気が!

イキ◆イキ◆ライフ Q&A

いつまでも健康に食べよう! 「誤嚥予防」

Q. 食事中にむせることが増えました。普段の生活の中でできる「誤嚥」の予防方法がありますか?

A. 喉と喉周辺の筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしていきましょう!

最近、よく耳にするようになった「誤嚥性肺炎」。誤嚥性肺炎には、「飲み込む力」の衰えがおおいに関係しています。いつまでも健康に食べるために普段の生活の中で、どんなことを行ったら良いのかをお伝えできればと思います。

1 口の体操

1日3回、食前に行うとよいです。

① 顎の下を手で押さえながら押し上げ、手のひらの力に抵抗するように口を開けて5秒キープ。



② 歯をかみしめて唇を「いー」と横に引き、5秒キープ。「うー」ととがらせて5秒キープ。



③ 唇をしっかりと閉じて、頬を膨らませて5秒キープ。できるなら指で頬を押さえましょう!



2 舌の体操

- ① 「タ」と発音するときの口の形で舌の先に力を入れて5秒キープして「タ!」と言いましょ。
- ② 「カ」と発音するときの口の形で、舌の奥を押し上げて5秒キープして「カ!」と言いましょ。
- ③ 右頬に手を当て、舌を右頬に向かって押し出すようにして5秒キープ。左側も同じように行います。

◎元気に声を出しましょう!

- ① 大きく息を吸って、できるだけ長く「あー」と声を出し続けます。
- ② 大きく息を吸って、「あー」と声を出しながら少しずつ高い音に上げ、最も高い声で5秒出し続けます。声を出すときは、力まず質の良い声を保ちながら行いましょう!

～飲み込む力を意識できる～

◎喉頭のトレーニング

- ① 舌を出して前歯で舌の先端を軽く噛みます。
- ② 舌を噛みながら唾液もしくは少量の水をゴクンと飲み込み、その状態を5秒間キープします。

ポイント

最初は軽いしかみで1秒キープから始めましょう! 慣れたら舌をより大きく前に出すように強度を高くしていきます。



継続することが大切です。健康維持の日課として続けましょう!



リハビリテーション科 言語聴覚士 山田真歩

JA静岡厚生連 静岡厚生病院



管内のオススメ店を、職員リポーターが紹介します。

この町のわたしの好きなところ

今回のリポーター

あさはた支店 伊沢零生



和菓子 水月



- 静岡市葵区安東2丁目21-1
- TEL/054-246-6708
- 営業時間/10:00~17:30
- ※なくなり次第終了となる場合があります
- 定休日/水曜日
- 駐車場/2台



一度見たら忘れられない! 満足感抜群の名物どら焼き

安東にある老舗和菓子屋「水月」さん。ここでは、お客さんが必ず買いたい名物があります。その名も「うわさのどら焼」。

このどら焼きの「うわさ」の理由は、もはや生地に包むつもりもない大大ボリュームのあんこ!手に取るとそのずしり感に思わず笑ってしまいます。一般的などら焼きの約3倍のあんこを使っているそうですが…これ、本当に3倍で済みますか?と聞いたくなるほどの迫力です。

この商品はテレビのワイドショーで紹介されたのをきっかけに人気に火が付いたそう。その衝撃的な見た目から、しばらく問い合わせの電話が鳴りやまない日々が続き、今では全国から注文が入る看板商品になりました。

いざ食べてみると、甘さは控えめで、全くくどくないのがすごい!小豆の香りがふわっと広がるつぶあんは、しっとりふわふわの生地と相性抜群で、最後までおいしく食べられます。

なぜこんなにあんこたっぷりになったのかお店の方に何うと、答えはシンプルに「1個でもお腹いっぱいになるように」。そんな素直な思いから、この豪快な商品が生まれたそう。確かに、お腹が空いているときにこのどら焼きがあったらかなり嬉しいです。

名前の通り、「静岡にすごいどら焼きがあるんだよ」と誰かに噂したくなる、水月さんの「うわさのどら焼」でした。みなさんもぜひ味わってみてください!



「うわさのどら焼」280円(税込) ◎午後には売り切れてしまう人気ぶり。電話予約がおすすめです。

品評会結果発表

〈受賞者および表彰者の敬称略〉

● **JA静岡市いちご果実品評会**
 出品点数：紅ほっぺ43点、さらび香16点、紅かおり9点

金賞

1席：増田安昭(南部/紅ほっぺ)
 2席：山本芳明(藁科/さらび香)
 3席：片井孝(北部/紅かおり)

銀賞

1席：青島一欽(東部/さらび香)
 2席：山本勉(北部/紅ほっぺ)
 3席：和田佳子(長田/紅ほっぺ)
 4席：海野吉正(北部/紅ほっぺ)
 5席：大橋信之(北部/紅ほっぺ)
 6席：平野政喜(北部/さらび香)
 7席：松永一雄(北部/紅ほっぺ)
 8席：栗田里志(北部/紅かおり)

● **第34回 JA静岡市貯蔵みかん・ポンカン果実品評会**
 出品点数：青島温州23点、ポンカン7点
 審査項目：外観、肉質、食味、糖度、酸度

【貯蔵みかん(青島温州)の部】
 優等：西川雅祥(丸子)
 1等：岩科和子(有永町)・西川君江(丸子)
 2等：深井英正(福田ヶ谷)・糟屋宗伸(小坂)
 3等：太田寿美子(有永町)・三浦隼(羽鳥)

【ポンカンの部】
 優等：大塚哲夫(福田ヶ谷)
 1等：糟屋宗伸(小坂)

● **静岡県貯蔵ミカン品評会**
 【貯蔵みかんの部】
 1等：西川雅祥(丸子)
 2等：岩科和子(有永町)・糟屋しづ江(小坂)
 深井英正(福田ヶ谷)
 【ポンカンの部】
 2等：糟屋宗伸(小坂)

1/15 ● 1/13 ● 1/16 ●

お部屋探しは、JA静岡市で

春の新生活応援

当JA不動産センターでは、初期費用を軽減した物件を取り揃え、皆さまの新生活のスタートを応援します。お部屋をお探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会に下記不動産センターまでご来店ください。

礼金ゼロ!

賃貸保証! システム導入
 連帯保証人に頼らなくても、保証会社との契約により入居者さまの信用を保証会社が保証するシステムです。

月額賃料 初月サービス フリーレント!

「フリーレント」とは・・・
 条件を満たすことにより、入居後一定期間の賃料が無料になります。詳しくは、不動産センターへお問い合わせください。

営業時間 休日
 月曜日～金曜日 8:30～17:00 日曜日、祝日
 土曜日 9:00～17:00 12/31、1/2、1/3

お問い合わせ & お申し込み
JA静岡市不動産センター
 静岡市駿河区有東2丁目1-33(旧八幡支店)
 TEL. 054-288-8427 FAX. 054-288-8431 E-mail: kaihatsu@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

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 X ▶ じまん市の最新情報を毎営業日更新中!

Instagram ▶ 美しい農産物・おいしいそうな料理ならこちら!

JA静岡市からのお知らせ

正職員募集【令和9年度採用】

応募資格 大学等を2027年3月に卒業見込みまたは2026年・2025年3月に卒業し、静岡市葵区・駿河区在住または通勤可能な方

募集人員 若干名 応募期間 2026年3月13日(金)から2026年3月29日(日)まで

応募方法 募集要項を確認の上、応募書類を応募期間内にご提出ください。

応募書類 エントリーシート・募集要項は、JA静岡市ホームページ【採用情報】からダウンロードできます。

【お問い合わせ】 JA静岡市総務部人事課 TEL.054-288-8419

JA静岡市じまんの農業塾【第5期 塾生募集】

農業塾での栽培・販売講習を通じ、「じまん市」出荷を目指す方を募集します!

塾生募集!

応募資格 下記2つに該当する方
 ① 静岡市葵区・駿河区にお住まいの方、または畑がある方
 ② 既にJA静岡市正・准組合員の方、または農業塾開始までに正・准組合員になっていただけの方。(家族はNG)

受講期間 ● 2026年4月～2027年3月(1年 全21回を予定)

受講料 ● 40,000円(税込) | 募集定員 ● 10名程度 | 応募締切 ● 2026年2月27日(金)

受講内容
 ◎講義：毎月第2木曜日 13:00～
 会場/JA静岡市販売センター(静岡市葵区北1丁目8-54) 他
 ◎実習：毎月第4土曜日 9:00～
 会場/じまんの農業塾あさはた第1圃場(静岡市葵区北)
 ●1人約12㎡の実習畑で各自栽培・管理を行います
 ※准組合員の皆さまには、ゆうメール発送の准組合員向け広報誌をご案内いたします。

申し込み ● 組合員の皆さまはお届けの用紙にて、それ以外の方は右記の二次元コードよりお申し込みください。

その他詳細はこちらまで お問い合わせ JA静岡市企画課 TEL.054-288-8412

マイ J A
F R I E N D

毎月JA静岡市の組合員さんを紹介するリレー企画です



葵区上足洗
岩谷俊典さん

米とイチゴを中心に、父と2人で頑張っています。周りの方々に恵まれており、先輩方、JAに支えてもらいながら、日々楽しく、仕事させてもらってます!次の世代にも、農業の魅力を伝えられるように、情報発信にも取り組んでいきます。

NEXT FRIEND ▶ 駿河区中平松【中村正和さん】を紹介します



グッド
S M I L E
自慢の1枚を誌面で紹介しちゃいます!



みな
高津未楠ちゃん(2か月)

駿河区大谷 父 高津直輝さん 母 有芽さん
祖父 祐志さん 祖母 知美さん

読者め～る

この「オアシス」も600号になるんですね。いつも色々ためになる情報や食農の話題など楽しみに読ませて頂いています。

● 駿河区/女性/77歳
「オアシス」創刊300号記念、おめでとうございます!!今月号は、茶壺の旅の記事が興味深かったです。徳川家康公も愛した本山茶、歴史ロマンを感じながら、わたしも美味しくいただくことが楽しみです。

● 駿河区/女性/43歳
お茶壺道中行列が現代に催されているのは、さすが茶の名産地静岡県だと感じしました。私の住む隣町、宇治も名産地ではありますが、こうした歴史伝統を大切に育む取組み、身から学ぶことが必要だと思いました。

● 京都府/男性/43歳
秋のお茶まつりに子供たちと参加しました!初めて「手揉み体験」「抹茶挽き体験」に子供たちは興味津々。この後、子供たちは図書館からお茶に関する辞典を借りてきて「番茶は番茶養があつて、番茶がペットボトルに使われるんだよと教えてくれました!きつかけをくださった皆様に感謝致します。また来年も楽しみにしております。

● 葵区/女性/48歳
表紙と特集に掲載した茶壺の旅についてのご感想、そして創刊300号記念のお祝いメッセージをたくさんありがとうございます!ますますお茶壺道中行列やお茶まつりを通じて、地域の歴史や文化を感じるきっかけとなり嬉しく思います。これからも、静岡市の農畜産物の魅力や地域の話題をお届けしていきます!

クイズに答えてプレゼントをもらおう! OASIS QUIZ

今月号はブロッコリー特集!ブロッコリーは2026年度から国が定める「○○○○」に加わるようになりました。空白に入る文字をお答えください。【ヒント:4ページ】

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

応募締切 2026年3月15日(当日消印有効)

Eメールでの投稿・クイズ応募

パソコン、タブレット、スマートフォンからの投稿は、下記アドレスまたは、右のQRコードでアドレスを取得できます。
quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp



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



メッセージ
大募集!!!

生活に役立つ情報

税・年金・法律に関する情報をわかりやすくお伝えします

令和7年分の所得税・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)の整理及び保存を行いましょ。

1 申告期限後に誤りや漏れを見つけた場合は、次の通り対応します

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。更正の請求書は、各年の法定期限から5年以内に行います。

② 税額を少なく(または還付税額を多く)申告していたとき
修正申告書を税務署に提出、新たに納付することになった税額を納付します。
修正申告によって納付する税額に、過少申告加算税と納付があった日までの期間延滞税が賦課される場合があります。

2 納税が困難な時は相談しましょ

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ことや、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。

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7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9年は課税事業者となり



ます。すみやかに「消費税課税事業者届出書」を提出しましょ。

② 令和7年分が課税事業者の方は、同年の税抜の課税売上高が1000万円以下であれば令和9年は免税事業者となります。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。

5 帳簿などの保存をしましょ

① 帳簿、決算関係書類、現金出納帳、預貯金関係書類は7年保存。
② ①以外の書類、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。



税理士 高橋政弘

