

もつと湧水が好きな人へ

しみずの風

2026

1

No.627

特集

アグリフェスタしみず

ご来場ありがとうございました!

六十年に一度の丙午

地域農業を力強く支え、組合員の皆さまとともに明るく未来を拓く

あけましておめでとございませう

組合員の皆さまにおかれましては、新たな良き年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中はJA事業に対しまして格別なるご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

アフターコロナも定着し、旅行やレジャーを漸くむ姿が日常に戻りつつある昨今、昨年11月に開会いたしました「アグリフェスタしんず2025」には、たいへん多くの皆さまにご来場いただきました。清水の農業の魅力をあらためて発信できたことで、よりご理解いただけたものと感謝しております。

近年の物価高の中、主食の米価格の高騰は家計を圧迫していることと思っております。一方で、農業の生産現場においては生産資材価格や人件費の高騰、気候変動による猛暑の影響など、厳しい環境が依然として続いています。

JAとしましては、安心、安全な農産物を継続的にお届けできるよう、農業生産への支援をより一層強化してまいります。

本年11月には、JA大井川、JAハイナンの3JA共同利用による柑橘選果場の稼働を予定しております。新たな選果場は農家の皆さまの出荷負担の軽減やコスト削減につながる大きな第一歩である取り組みです。さらに十年以上にわたり、すべての農産物を対象とした買取販売も着実に成果を上げており、本年も農業所得の向上を実感していただけるよう、全力で推進してまいります。

近年では、国際的にマネーロンダリングや金融犯罪への対策強化が強く求められています。これらのリスクに適切に対応することは、当JAの社会的責任の遂行と利用者の皆さまからの信頼を守るうえで、重要な経営課題で

あると考えております。

今後はマネロン・金融犯罪対策リーダーを配置し、対策の定着と高度化を図るだけでなく、経営陣が主導的に関与することで、現場と一体となった実効性のある施策を講じてまいります。

さて、今年の十二支は「午」、六十年に一度巡ってくるという「丙午」です。「丙午」の年は情熱や行動力のエネルギーが高まり、いろいろなことがうまくいくと言われています。

JAしんずもこの「丙午」の一年、協同組合の原点を胸に刻み、先人たちから引き継いだ想いを大切にしながら、「JAがあつてよかった」と言ってもらいたくためには何をすべきかを考え、役員一同全力で挑戦を続けてまいります。

結びに組合員をはじめ地域の皆様にとって、健やかで恵みの多い年となりますよう心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。



代表理事組合長

石切 誠



CONTENTS

ほろの風

2024
1
No.327



記事の一部は
Youtubeで配信
しています。

- 2 新春のごあいさつ/
代表理事組合長 石切山 誠
- 4 Glowing Face
茶生産者 山本賢吾
- 6 特集/
アグリフェスタしみず
地域農業祭
- 9 金融犯罪の減らし方

10 TOPICS

- 12 花笑むWoman
～ 女性部 岡河内支部・小島支部 ～
- 13 キッチンと美味しいすぐできレシピ
～ ブロッコリーのガレット ～
- 14 Information
- 16 ゆるっと発見! 清水の魅力
～ 興津地域～



大平地区

興津川上流の清水区北部に位置する大平地区は良質な茶産地として有名です。巨石が点在しており、有名な河内の大石から車で10分の場所には、軍艦岩と呼ばれる巨石を見ることができます。

今日の表紙



グローイング ■ フェイス

Glowing Face

■ いま、清水で輝いている人たち

山本 賢吾 (53) さん

茶生産者

〇やまもと けんご/清水区大平。地元の茶園で、「やぶきた」、「香駿(こうしゅん)」などを2.5haで栽培。両河内茶業会長を担う。



■ 両河内のブランド茶「高嶺の香」は、両河内茶業会が専用茶園で管理。新芽を丁寧に摘みとる山本さん

サラリーマンから
実家の茶業へ

清水区大平で「やぶきた」や「香駿」などを中心に生産する山本賢吾さん。静岡農業高校を卒業後に清水区内の工場へ就職したが、22歳のとき、体調を気遣う父を支えようと実家の茶業を手伝い始めたことが転機となる。工場勤務を続けながら休日を使って農作業を手伝ううちに、「自分の手で形に残る仕事があった」という思いが強まり、就農を決めた。現在は母、妻、娘との4人暮らしで、独立した息子は市内で会社員として働いている。

環境や気候の変化に向き合い 有機茶で勝負する

助言を受け 有機栽培にチャレンジ

就農当初は分からないことばかりで、日々の作業は親や地域の先輩農家が頼りだった。4〜5年が過ぎた頃、知人から「これからは有機栽培が決め手になる」と助言を受け、大きな転換点を訪れた。

当時から有機茶は、残留農薬基準の厳しい海外市場で年々需要が伸びており、山本さんは「勇気を持ってやるしかない」との思いで慣行栽培から

有機への切り替えに踏み切る。

4〜5年は土壌が安定せず、気の抜けない日々だったが、粘り強く続けた。畑が整うにつれ、生産も徐々に軌道に乗り始めた。

試行錯誤で 自身の茶作りを目指す

山本さんは「続けるだけでは意味がない」と考え、常にトライ＆エラーを繰り返し、消費者のニーズに合わせた茶作りを模索する。時代に合わせた品種や管理方法、そして有機栽培に必要な



2025年の静岡茶市場初取引。「高嶺の香」は88万円の最高値を付け、手打ちをする山本さん(右から2人目)



初取引では、両河内茶業会長としてインタビューに応じた

「高嶺の香」は、針のような形状に仕上げられ、豊かな旨みと洗練された渋みが特徴。



両河内茶業会が誇る最高級茶「高嶺の香」

畑作りなど、挑戦は尽きない。

それでも「自分が育てたお茶を、自信を持って送り出せた瞬間にこそ、この仕事の大きな手応えと喜びを感じますね」と笑う。その表情に、茶作りへの誇りがにじむ。

清水・両河内の農業への展望

今後は作業の省力化を進め、より効率の良い生産体制を目指す。地域ブランドの高級茶「高嶺の香(はな)」をより多くの人に知ってもらうため、積極的にPRもしていきたい考えだ。地域の茶文化を広く発信する必要性を感じている。

「気候変動は避けて通れない。茶だけでなく、ミカンやワサビなど清水の主要農作物も同じ課題を抱えている」と山本さん。変化する気象に対応する工夫や品種の選択が、これからの鍵になると見据えている。

家族や地域のため力を尽くす

趣味はエレキギターで、仲間とのバンド活動でロックを演奏する時間が何よりの楽しみだという。サッカー観戦や仲間との飲み会も良い息抜きで、時には「昨日は飲みすぎなのでは？」と言われることも。その飾らない日常が家族との距離を縮め、仕事にも良い刺激となっている。

注目する人物は高市早苗首相で、思いをまっすぐ伝える姿に共感している。2025年〜26年は自身や社会の大きな転換期と捉え、挑戦を続ける山本さん。真摯に茶と向き合う姿勢からは、地域の農業を未来へつなごうとする確かな覚悟が伝わってくる。



清水区大平の茶園で生育を確認



ご来場ありがとうございました！

恒例の農業祭「アグリフェスタしみず」を11月16日に清水マリナーパークで開きました。清水区の農林業の魅力を来場者に発信する場として、ミカンなど新鮮な農産物の即売や手もみ茶の実演、市民楽団と中学生の吹奏楽コンサート、キャラクターショーなどを行い、大勢の来場者でにぎわいました。

アグリフェスタ しみず



◎ ステージプログラム

- 8:45 オープニングセレモニー
- 9:15 太鼓演奏①(徳島県松川児童太鼓子供会)
- 9:50 オレンジウェーブショー
- 10:15 それいけ!アンパンマンショー①
- 11:10 海辺deコンサート
清水イルコンパニーと長瀬たけはら吹奏楽部、
清水第三・四・八中学校吹奏楽部
- 12:05 餅まき①
- 12:30 太鼓演奏②(徳島県松川児童太鼓子供会)
- 13:10 それいけ!アンパンマンショー②
- 13:55 閉会式
- 14:05 餅まき②



「司会はこのふたり!」



午前の
司会

JAしるすアンパサダー
小沼あゆり
アナウンサー

鬼頭里枝
アナウンサー

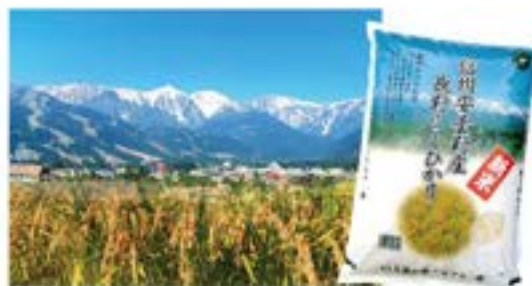
午後の
司会



JA大北×JALみず 姉妹提携10周年 お餅でお米をGET!

今回は長野県のJA大北との姉妹締結10周年を記念して、JA大北から「長野県産こしひかり」のプレゼントがありました。

餅まきの餅に「大当たり」と「当たり」のシールを貼付。餅まき終了後、シールを貼ったお餅を拾った方に「大当たり」5kg、「当たり」1kgのお米をプレゼントし、好評でした。



「いっしょにいませよ!」



「いっしょにお餅をGET!」



11/1

高部地域



おいしい実りの秋、真っ盛り！

地域農業祭

地域の皆さまのご縁と一年の恵みに感謝して、
各支店でもそれぞれ手作りの農業祭を開催しました。



興津地域

11/1



11/8

蒲原地域



由比地域

11/9



11/29

両河内地域



みなさま、今回も
たくさんのご来場
ありがとうございました♪



ご協力が必要です!

金融犯罪の減らし方

JAバンクの取り組み



犯罪者による口座の不正利用やお客さまの詐欺被害を防止するため、日々お客さまの取引状況をモニタリングしています。不審な取引を検出した場合は、被害拡大防止のため、取引に制限をかける、お電話等でご事情を伺うなどの対応を実施しています。

取引のモニタリング

警察との連携

巧妙化する特殊詐欺等からお客さまの大切な資産をお守りするため、警察との連携を強化しています。捜査への協力や各種の情報提供に加え、被害を未然に防ぐための注意喚起や啓発活動等にも積極的に取り組んでいます。



その 2

その 3

お客様へのお声かけ

特殊詐欺等の被害に遭われた方は、ご自身がだまされていることに気づかない場合があります。そのため、新規口座の開設や高額なお取引の際に、お客さまへ取引目的をお伺いするなど、積極的なお声がけを行っています。



JAバンク 公式キャラクター
よりぞう
©よりぞう

金融犯罪を減らすためにご利用のお客さまにお願いしたいこと

窓口での確認手続

JAバンクでは、口座開設の際などに法令に基づくご本人さまの確認を行っております。また、盗難通報や偽造印鑑による不正な払戻し、口座の不正利用を防ぐため、貯金の払戻し時などに改めて確認書類のご提示をお願いしたり、ご利用目的をお伺いすることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



郵送書類等による確認手続

JAバンクでは、お客さまの口座が第三者に不正利用されることを防ぎ、安心してお取引いただくために、定期的にハガキや封書を送付してお取引目的等のご確認をさせていただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。なお、お客さまの情報を確認させていただくにあたり、対面でお客さまのキャッシュカードをお預かりすることや暗証番号をお聞きすること、郵送やメールからのご案内を通じてウェブサイトにご登録し、ネットバンクのIDやパスワード、暗証番号の入力を求めることはございません。JAバンクをかたる上記のような依頼は、すべて詐欺ですのでご注意ください。

すぐにご相談を

相手がだれであるかかわからず、電話やメールによる次のような内容は詐欺です。何かおかしいと思ったら、すぐにお取引店舗や最寄りの警察までご連絡ください。

- 「口座が停止されます」
- 「未払い料金がおり勝利になります」
- 「暗証番号を教えてください」
- 「キャッシュカードを回収します」
- 「預け金があるのだからATMで操作してください」
- 「確実にもうかる投資法があります」

協力すれば、金融犯罪は減らせる。

JAバンクでは警察と連携し、金融犯罪撲滅に向けて取り組んでいます

両河内茶業会

「高嶺の香」冬支度 摘心作業

両河内茶業会は11月15日、静岡茶市場の新茶初取引で45年以上最高値を付ける「高嶺の香(たかねのはな)」の茶園で、冬の摘心作業を行いました。

当日は摘心した茶葉を使ったお茶の試飲のほか、弁当の試食や手もみ茶体験のできる催しが、高嶺の香を購入した製茶問屋の和田長治商店とレストラン「ルモンドふじがや」の協力で行われました。両河内茶業会の山本賢吾会長は「イベントを通じて茶への理解が深まればうれしい。来春に向けて茶業会も頑張ります」と話しました。



▲ 手もみ体験で茶葉の香りや感触を楽しむ参加者

柑橘委員会

早生ミカン出荷スタート

柑橘委員会は11月10日、柑橘共選場で早生ミカンのお荷を始めました。出荷初日は、一次選果の基準徹底を図るため、担当職員が外観でのキズ果や日焼け果などを厳しく選別するよう従業員に説明しました。

JA柑橘茶振興課の担当者は「病害虫被害も少なく、色や形がきれいな仕上がりで食味も良好」と話していました。

今年は、12月4日までの期間で約300tを出荷しました。早生ミカンに続き、主力品種の「青島温州」へとミカンの品種リレーが続きます。



▲ 一次選果を丁寧に進める従業員

女性部由比支部

由比中央こども園でサツマイモ料理作り

女性部由比支部は11月5日、清水区の由比中央こども園でサツマイモのお菓子作りを行いました。使用したサツマイモは、同部員と園児が育てたもの。

園児ら30人は年長から年少まで3グループに分かれ、スイートポテトや茶巾しぼり作りに挑戦。女性部員や教員にアドバイスを受けながら仕上げました。

出来上がった料理はその場で試食し、園児たちは甘い香りのサツマイモを笑顔でほおぼっていました。年長園児は「たくさん作れてうれしい。おいしいおイモをまた作りたい」と話しました。



▲ サツマイモ料理を楽しそうに作る園児たち

青壮年部庵原支部

原こども園がミカン収穫体験

青壮年部庵原支部は11月11日、原こども園の園児22人をミカン園地に招き、収穫体験と食育を行いました。園児らは5人ずつのグループに分かれ、ハサミを使って二度切りしながら1人3個のミカンを収穫しました。

収穫後には、「ミカンをおいしくするには?」「栄養があるのはどうして?」と園児たちが青壮年部員に質問し、部員が丁寧に答えていました。

朝倉佑樹庵原支部長は「楽しく体験してもらえたと思う。今回の体験を思い出し、将来も農業に触れてほしい」と話していました。



▲ 園児の収穫をサポートする青壮年部員

清水の農産物をPR ラッピングトラックの納車式

JALみずは11月27日、清水産農産物のキャラクターを(株)JALみずサービスの輸送トラックに描いた、ラッピングトラックの納車式を本店駐車場で行いました。温州ミカン、バラ、エダマメなどのキャラクターを車体に描き、県内外に清水産農産物をPRします。

納車式には、石切山誠組合長やJALみずサービスの篠原一成社長ら関係者約15人が参加。トラックの安全と農産物の認知度向上を祈願しました。石切山組合長は「多くの人に注目されるトラックです、ぜひ安全運転をお願いします」とトラック運転手に話していました。



▲ 清水産農産物のキャラクターを配置したトラック

保育園・こども園・幼稚園、小・中学校に贈呈 オリジナルカレンダー役立てて

JALみずは11月28日、清水区の各地域の写真を掲載した2026年版JAオリジナルカレンダー「しみずの音・色・匂い」を地元教育機関に寄贈しました。清水区役所で贈呈式を行い、同JAの深澤忠伸専務が、長澤秀紀清水区長に手渡しました。区内の保育園・こども園・幼稚園や小・中学校などに約990本を配ります。

長澤清水区長は「清水の魅力を再確認できるカレンダー。子どもたちにも地域の魅力を知ってもらいたい」と話し、同JAの深澤専務は「清水にはいろいろな見どころがあると知ってほしい」と話しました。



▲ 清水区役所で行われた贈呈式

東部営農センター・南部営農センター 粉碎機講習会 受講者に貸し出しへ

東部営農センターは11月26日、由比・蒲原地域の生産者を対象に移動式樹木粉碎機の操作講習会を行い、約30人が参加しました。

粉碎機メーカーの担当者が粉碎機の操作方法や安全な作業手順を説明し、参加者らは実際に木材を粉碎して使用方法を学びました。参加者は「どのくらい太い枝まで粉碎できるのか」など熱心に操作方法について質問していました。

粉碎機は「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」を利用して東部営農センターと南部営農センターが購入。講習会を受けた生産者に貸し出しを行う予定です。



▲ 導入された粉碎機で木材の処理を体験する生産者

青壮年部庵原支部 庵原小3年生 バラハウスを見学

青壮年部庵原支部は11月14日、庵原町のバラハウスに清水庵原小学校3年生60人を招き、バラ栽培と出荷について説明しました。

バラ生産者の草ヶ谷剛さんと小林一彰さんが、種類や栽培方法、出荷の流れを紹介。児童らはハウス内の暖かさに驚きながらも、熱心に聞き入っていました。質問では「世界には何種類のバラがあるの?」「トゲはなぜあるの?」などがあり、2人が丁寧に答えていました。

小林さんは「見学をきっかけに、バラ栽培に興味を持ってもらえればうれしい」と話しました。



▲ 多彩なバラの特徴を学ぶ児童たち

with
happiness



はな
え
む
花笑む



ウーマン
Woman

このコーナーでは、女性部が地域でいきいきと活動する様子を隔月で紹介していきます。

小島支部

支部員が協力して 地域の活性化に励む

女性部小島支部は今年度の支部活動として11月中旬のみそ作りをはじめ、さまざまな取り組みを行いました。
みそ作りは小島支部の創設から続くもので、活動を通して部員の結束と協力を図ってきました。大豆の煮汁を使って、仕上げるみその硬さを調整したり、みそを発酵させる時にワサビを入れてカビ発生を防ぐなど、随所に工夫をしています。支部長の佐野明美さんは、「みそ作り

みそ作りの他に
支店ギャラリー開始など
で充実しました。
ぜひ見に来てください。



小島支部 支部長
佐野 明美 さん

を通じて部員の一体感が生まれました」と話していました。
また、支店の旧購買スペースでは部員や地域の人たちが作成した作品をディスプレイし、華やかな雰囲気店舗内に表現しました。佐野さんは「丹念に仕上げた作品を楽しんでもらえれば」と話しました。



みんなで力を合わせてみそを仕込みました。

両河内支部

両河内収穫祭で 地元野菜と茶を提供

女性部両河内支部は11月29日、北部宮農機点隣の集荷場で開かれた両河内収穫祭に参加し、部員が栽培し持ち寄った野菜やおでんを販売しました。収穫祭は毎年恒例で開始前から大勢の来場者が会場前に並びました。

部員が普段から丹念に栽培した野菜や、それらを使ったおでん、おこわなどの加工品が販売スペースを埋めました。収穫祭開始と同時に来場者が詰めかけ、

地元野菜と前日から
仕込んだおでん、炊き込み
ご飯、マドレーヌ等の販売が
少しでも地域活性化に
つながればと思います。



両河内支部 支部長
吉川 敦子 さん

手に取って商品を選んでいました。また温かい豚汁を無料で来場者にふるまったり、喫茶スペースで両河内茶と菓子を提供するなど、収穫祭を盛り上げました。
11月の「アグリフェスタしみず」でも今回の収穫祭をPRするなど、部員が協力して地域の農産物を広く発信しています。



地元の食材を使った加工品を販売



ブロッコリー 1個(正味300g)
 キャベツ 150g
 ベーコン 2枚
 モzzarellaチーズ 100g
 顆粒コンソメ 小さじ2
 塩 少々
 片栗粉 大さじ3
 卵 1個
 ガーリックパウダー 小さじ1
 オリーブオイル 適量
 ブロッコリースプラウト 適量

●アイオリソース

マヨネーズ 50g
 ニンニク 1片
 カイエソペッパー(または韓国粉唐辛子)
 小さじ1/2



ブロッコリーのガレット

～ ブロッコリーたっぷり! 野菜の甘みを味わうヘルシーな一皿 ～

(1) ブロッコリーの準備

- ① ブロッコリーは傷んだ部分を取り除き、枝分かれより下の茎の皮をむく。
- ② 房を下にしてポリ袋に入れ、水を満たして口を結び、同程度の大きさのボウルに逆さにして15分ほど置く。



洗にくいブロッコリーは、水にしっかり浸けて汚れを落とす。茎をもって左右に振ると汚れが出てくる。

- ③ 取り出して流水で洗い、水気を拭く。
- ④ 房は7～8mmに、茎は粗みじん切る。耐熱ボウルに入れて軽くラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱。一旦取り出し、混ぜてさらに2分加熱する。
- ⑤ 熱いうちに顆粒コンソメ小さじ1をふって混ぜ、そのまま冷ます。

(2) その他の材料の準備

- ① キャベツは1cm角の色紙切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジで2分加熱して冷ます。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。モzzarellaチーズは1cm角に切り、ごく軽く塩をふる。
- ③ ニンニクをすりおろし、ソースの材料を混ぜて「アイオリソース」を作る。

(3) 生地を作る

- ① (1)のボウルにキャベツ、ベーコン、モzzarellaチーズ、残りの顆粒コンソメ小さじ1を加えてしっかり混ぜる。
- ② 片栗粉をふり入れて全体をさっくりと混ぜ、最後に卵を加えて均一になるようしっかり混ぜる。

(4) 焼く

- ① フライパンにフライパン用アルミホイルを敷き、薄くオリーブオイルを塗る。生地を入れ、周囲を1cmほどあけて丸く平らに整える。
- ② ふたをして中火で5分焼き、裏返してさらに5分焼く。ふたを取って再度裏返し、水分を飛ばすように1分焼く。
- ③ 器に盛り、ブロッコリースプラウトと「アイオリソース」を添える。

【上手な保存法】

寒い時期には凍結を防ぐため自ら糖度を上げ、輸送時には花蕾に直接氷をのせるほど「低温」には強いブロッコリー。一方で、「乾燥」と「蒸れ」には弱い野菜です。収穫されるのは、花を咲かせる直前の「代謝が最も活発な時期」ですから、消耗を防ぐための「姿勢の保持」も重要です。

●「冷蔵保存」の場合(常温保存は不可。野菜室も避けたい)

茎の最下部約1cmを切り落とし、その上3cm程度の皮を厚めにむく。むいた部分は水をたっぷり含ませたキッチンペーパーで包み、大きめのポリ袋の下角に差し込む。袋を空気でふくらませ、上部を巻いてゆるく縛り、冷蔵庫に立てて入れる。

●「冷凍保存」の場合

小房に分けて洗い、水気をつけたまま耐熱皿に並べる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分～1分30秒加熱。ザルに上げてあおぎながら冷まし、水気をしっかり拭き取ってから冷凍用保存袋に入れ、平らにして冷凍する。

【今月の素材】

ブロッコリー

健康維持のために摂取すべきエネルギーと33種の栄養素が定められた「日本人の食事摂取基準」。このうち12種は、野菜や果物から「こそ」摂りたい栄養素ですが、ブロッコリーの含有量はこれらの多くが、トップクラスです。



遠山 由美

野菜ソムリエ上級プロ
NR、食育プロデューサー
他

<略歴>
 日本初の「シニア野菜ソムリエ」第1号取得者。野菜や果物の魅力を料理、栄養学、食育など多くの手法で伝え、生産者と消費者の接点として、テレビやラジオなど多方面で活躍中。

ご家族の心に残るお見送りを

家族葬から一般葬まで
あらゆる弔事に対応

メモリアル清水は、地域に密着したJA葬祭として、家族葬から一般葬まで幅広く対応。事前のご相談やホール内覧も随時受け付けております。お得な会員制度や、他社互助会からの乗り換え割引もご用意しています。何でもお気軽にご相談ください。

また、病院、施設、自治会などを対象に1級葬祭ディレクターによる出張ご葬儀講演会(無料)も承っております。

お気軽に
ご相談
ください



LINE友だち登録で
遺愛室1日分無料!



(提携ホール)
JAふじ伊豆やすらぎ富士川会館
シティホールおおぞら/シティホールたちばな

メモリアル清水

TEL.0120-673-101

●葬儀受付は24時間365日対応いたします。

いはらホール
静岡市清水区尾羽186

日本平ホール
静岡市清水区宮加三85-2

清水厚生病院 健康管理センター

3月限定!人間ドック・脳ドック 特別キャンペーン

3月に「人間ドック」「脳ドック」をご予約いただいた方へ、特別料金をご案内しています。普段よりも受診しやすい価格です。健康づくりの第一歩として、ぜひご利用ください。



一日人間ドック

<通常料金> 一般 39,600円 / 組合員 36,300円

<3月特別料金> キャンペーン期間中につき

19,800円(19,800円お得!)

【当日追加できるオプション】

- ・前立腺検査
- ・心不全マーカー
- ・胃がんリスク健診
- ・骨密度測定
- ・アレルギー検査
- ・簡易睡眠時無呼吸検査



脳ドック料金

<通常料金> 40,700円

<3月特別料金> キャンペーン期間中につき

29,700円(11,000円お得!)

3月はさらに…
認知症リスク検査(通常11,000円)が含まれます!

【認知症リスク検査とは?】

頭部MRI画像をAIで解析し、記憶をつかさどる「海馬」の体積を測定する検査です。海馬は生活習慣やストレスの影響を受けやすく、若い世代でも委縮し記憶力の低下を感じる場合があります。しかし、運動・睡眠・食生活の改善により、機能回復・維持できることが知られています。



清水厚生病院 健康管理センター
静岡市清水区庵原町578-1

TEL : 054-366-3769(直通)
FAX : 054-366-3407

☆ドック、健康診断は全て予約制となっております。予約をご希望の方は、電話または直接ご来院ください。

☆共済ドックは、JAよりご案内しておりますので、ご利用ください。



ホームページ

グリーンセンターの品ぞろえが充実

Aコープ商品をもっと手軽に!



私たちの
イチ推し!

左:塩こうじパウダー(だし入り) 281円(税込)
右:国産野菜をつかった農協のとろあまソース
298円(税込)

女性部長
吉川 伊公子さん



グリーンセンター
栗田 嘉乃

女性部からの声を反映し、便利な調味料など取り扱い商品を拡充しました。これまで以上に手軽にお買い求めいただけるようになっています。ぜひご利用ください。



グリーンセンター
静岡市清水区庵原町575-8
TEL.054-367-2112
営業/8:00~17:00
定休日/年中無休(正月除く)

理事会だより

定例理事会 11月26日(水)

■議事

- 固定資産の処分について
- 大口先に対する貸出議案について



福・集・後・記

「三国志演義」に「赤兎馬」という馬が登場します。「日に千里を駆ける」という赤毛の名馬で、董卓、呂布そして関羽と主を変えて活躍します。今年は午年です。気持ちだけでも颯爽と、力強くこの一年を駆け抜けたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。(山梨)

新年おめでとうございます。昨年は健康増進のため、ほぼ毎日ウォーキングを継続できた。習慣になってしまえば半自動的に体が動く。体重もスッキリしたので、また今年はステップアップして次の目標を見つけてがんばりたい。(横谷)

新年になりました。毎年、気持ちを新たにするものの、日々に翻弄されるうちに決意はどこへやら。運動もダイエットもなかなか続きません。まあ、人生万事塞翁が馬(午年ですから)。とりあえず健康第一を心がけ、今年も無理せず参ります。(杉山)

あけましておめでとうございます。2026年は丙午の勢いを味方に、実り豊かな一年となりますように。日々の小さな積み重ねを大切にしながら、挑戦する気持ちを忘れず、笑顔あふれる一年にしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願います。(見宮)

第5回清水いはらフェス

「1日だけの道の駅」が今年もオープン

清水区庵原町に、「たった1日の道の駅」が今年も登場します。地元の農産物・水産物の販売、スポーツ体験、ステージ企画、トレカ連携ウォーキングなど盛りだくさんのイベントです。

■日時

2月1日(日) 10:00~15:00 ※荒天中止

■会場

ちゅ〜るスタジアム清水(清水区庵原町3000)

■内容

食・農ブース(清水・山梨・長野の特産品)、スポーツ体験(ポッチャ・ミニロボ体験等)、ステージイベント(和太鼓・吹奏楽・豆まき)、消防車展示 など。



■お問い合わせ

清水いはら道の駅プロジェクト
TEL:080-8263-3918(担当:塚本)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



NHK総合「あさイチ」に出演



「お茶しゃぶしゃぶ」を紹介!

NHK総合「あさイチ」ツイQ楽ワザの取材が、清水区西里の茶農家「水声園」で行われました。

女性部岡河内支部がお茶の旨みを味わう「お茶しゃぶしゃぶ」を紹介し、11月25日に放送されました。



撮影に協力した女性部岡河内支部とリポーターの副島淳さん(中央)

今月も「しみずの風」をお読みいただき、ありがとうございました。

ゆるっと発見!

しみずの魅力

導引図

小松原公園

小松原公園

快晴の興津東町を歩く

今回の「ゆるっと発見」は興津地域です。前回(昨年8月号)は旧東海道と身延道を主に歩きましたが、今回は興津支店から東に向かおうと思います。

興津大橋を渡り、おきつ川通りを南に進んでいくと旧東海道に合流します。ここからはかつて東海道の「三大難所」と言われた薩埵峠の方に歩いてみたいと思います(他の二つは箱根峠・鈴鹿峠と言われています)。

しばらく上り坂が続きます。「地名(小字)の紹介」の立て札を読みつつ進

み、薩埵峠入り口の休憩所で一息入れた後、いよいよ本格的な峠道になります。墓地に「礼後、中央の道(ここも旧東海道です)を通り、山へと入ります。体力的にも峠越えは難しいので、「指定眺望地点」の標柱を確認して引き返すこととします。正直ここまででもきつかったです。

来た道を戻り、旧東海道を左に曲がると、山沿いの細道(傾いていないと車では厳しい道です)に向かいます。白髭神社に「礼後、左手に駿河湾を見ながら山を下ります。この間の眺めもきれいで、開放感があります。途中の海岸寺では「六地藏さん散歩中」という立て札を見ました。普段はお堂にいらっしやるの

かと思いますが、この時は本堂前で休憩されているとのこと、いつかお会いできればと思います。

山を下りて踏切を渡ると、今度はバイパス沿いの道を西に向かいます。浦安橋を渡り、「興津中町東」の信号を左に曲がり、バイパスをくぐって海を目指します。今回の街歩きも終盤です。

住宅街を抜けると今回のゴール、小松原公園に到着です。距離にして約6キロ、時間にして2時間と少しの街歩きとなりました。今回は薩埵峠など、山歩きの部分もありますので、同じコースを歩かれる方は十分お気をつけください。と思います(クマ出没など)。



地域クローズアップ
(興津地域)



興津大橋からの興津川
自分はこのからの興津川の眺めが好きで、いつも立ち止まって見ている。この日は晴天で空もきれいでした。



旧東海道の常夜灯
瑞泉寺(山号は「龍光山」です。)に向かう道の高い位置に設置されています。この後の道でもう一基見かけました。



旧東海道からの空
快晴が心地いいのと、雲が3本線になっていたのが撮影してみました。昔、東海道を旅した人々も見上げていたのかな。

