

もっと清水が好きになる。

しみの風

2026

4

No.630

特集

ムダなく、楽しく!
食品ロス削減 買い物術



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

渡邊 遼平 (40) さん

柑橘生産者・JAしみず青壮年部副部長

〇わたなべ りょうへい / 神奈川県から1ターンで就農し、清水区矢部の基盤整備地で柑橘を栽培。青壮年部副部長も務める。

日本平北東側に位置する渡邊さんの園地は富士山を望む恵まれた場所にある。約180アールで柑橘栽培に励む渡邊さんの主力は「青島温州」「はるみ」「ゆら早生」。このほか「スルガエレガント」なども手がけている。日照に恵まれた、水はけの良い環境を生かし、品質と収量の両立を目指して日々栽培に向き合っている。

就農は34歳の時。神奈川県からの1ターンで農業の世界に飛び込んだ。会社員時代はデスクワーク中心で残業も多く、家族と過ごす時間がほとんど取れない生活だった。「体を動かす仕事にしたい。そして、好きなミカンを作りにしたい」。その思いが強まり、転身を

1ターンで挑んだ農業の道



■ 富士山を望む矢部地区の柑橘園地

富士を望む地で実らせる第二の人生 好きなミカンを仕事に

決意する。静岡県中部農林事務所の紹介で研修農家制度を知り、紹介を受けた柑橘農家の井上博一さんのもとで栽培を基礎から学んだ。

厳しさの先にある確かな手応え

「ゼロからのスタートだからこそ、覚悟を持って向き合ってほしい」。井上さんの言葉どおり、栽培技術だけでなく農業の厳しさも体で覚えた。天候に左右される難しさ、思うようにいかない収量。それでも、出来の良いミカンが

納得のいく価格で評価された時の喜びは大きい。「手応えを感じると、もっと良いものを作りたいと思う」と前を向く。まだ幼い娘からの「お父さんのミカンはおいしいね」という一言も、何よりの励みだ。

品質と収量の安定を図るため、2026年からは片面交互結実栽培を導入し、栽培性の向上と作業効率化を図る考えだ。「清水の基盤整備地は柑橘に適した素晴らしい環境。この地域の活用がさらに広がってほしい」と地域農

業へ期待を語る。

地域に育てられ、地域を育てる

就農当初、青壮年部の仲間から農具の相談などで助けられた経験は今も忘れられない。副部長を務める現在は、青壮年部の活動や新規就農者への助言を通して支援する立場となった。地域に支えられて歩んできた農業者として、次代の担い手を育てたい——その思いを胸に、渡邊さんは今日も園地に立っている。



■ 青壮年部の仲間とイチジクのハウスを見学する渡邊さん(右)



■ 青壮年部副部長として仲間をまとめ、活動をけん引する(左から2人目)



■ 「ゆら早生」の枝に手をかけ、生育を確認する



CONTENTS

ほろの風

2026
4
No. 630



記事の一部は
Youtubeで配信
しています。

2 Glowing Face
渡邊 遼平さん

4 ムダなく、楽しく!
食品ロス削減 買い物術

8 TOPICS

10 本格畑作り「カボチャ」

12 営農ワンポイント
～5月編～

15 物価高騰・猛暑対策!
静岡市農業者向け補助金のお知らせ

16 いまどきyouth!

17 キッチンと美味しい!すぐできレシピ
～ タケノコの山椒キーマカレー ～

18 Information

20 ゆるっと発見!清水の魅力
～ 高部 地域 ～



梶原山公園上空から見る大内

東名高速道路と国道一号線に挟まれるように大内遊水地が見えます。写真中央下の山のふもとには桃林寺、写真左に非常に小さいですが、JAしみず高部支店が写っています。

今月の表紙

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか



POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

消費期限と賞味期限の違い

消費期限

惣菜やパン、弁当など

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

賞味期限

カップ麺や缶詰など

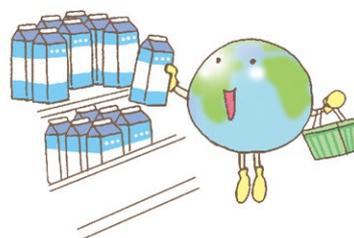
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

※どちらも未開封の状態を表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

空腹時は買い物避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

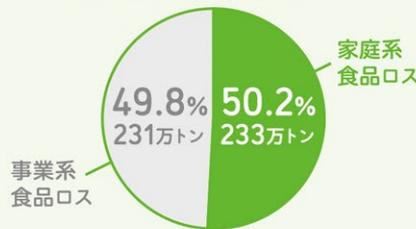
※米國シントラ大学の研究結果より



イラスト：小林裕孝

食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。

賞味期限6カ月の場合



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT
同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT
詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT
作り置きは中身が見える容器で保管

POINT
冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT
週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT
使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT
食品ごとに定位置を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬことになります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

〔食べ切れない場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

食品ロスを減らそう！



それでも余ってしまったら？

もったいないを「ありがとう」に変えよう！

つながり、食品の輪

フードドライブと フードバンク

家庭や企業で余った食品を、地域の支え合いへ。フードドライブとフードバンクは、食品ロスの削減と地域福祉の向上を同時に実現する取り組みです。

フードドライブとは

家庭で余っている食品を持ち寄り、支援を必要とする人へ寄付する活動です。

市役所やスーパー、JAなどに回収ボックスが設置され、集まった食品はフードバンク団体が仕分けを行い、子ども食堂や福祉団体などを通じて、地域の必要とする人へ届けられます。

フードバンクとは

安全に食べられるにもかかわらず、包装の破損や過剰在庫などの理由で流通できない食品を、企業などから寄贈してもらい、食品を必要とする施設・団体や困窮世帯へ無償で提供する団体です。

フードドライブの仕組み



① 各家庭・企業など



② 各地の回収BOX



③ フードバンク



④ 食品を必要としている人

気をつけて買い物をしていても、どうしても出てしまう食品ロス。そんなときは「フードドライブ」に参加してみませんか。ご家庭で余っている食品を、支援を必要とする人へ届けることができます。あなたの気持ちが、地域の支え合いにつながります。

市内の回収ボックス設置場所

食品ロスをなくそう！





未来へ 笑顔をつなごう

女性部がフードドライブ

女性部由比、蒲原支部は2月1日から1か月間、由比支店、蒲原支店に食品の回収ボックスを設置し、フードドライブに取り組みました。

昨年の夏「お中元の残りがあるんだけど、どうしたら良いのかな?」という部員の声から始まった初めての取り組み。

2月に集まった食品は3月12日に静岡市葵区のフードバンクふじのくにへ届け、寄付しました。



由比支店



蒲原支店



由比支部長
深澤 和枝さん

支部の部員、JA職員の皆様のご協力に感謝しています。由比・蒲原地域の女性部からフードドライブが始まりましたが、他の支部にも活動が広がり、社会に貢献できればと思います。

フードドライブに取り組むことで支部活動が活性化し、部員の参加意識が高まったと実感しています。SDGsの達成に貢献する取り組みなので、社会に役立つ活動として今後も続けたいです。



蒲原支部長
片瀬 博子さん



どんな食品が持ち込める?

賞味期限が2か月以上あり、常温保存できて、未開封の食品が対象です。

寄付できない食品は、賞味期限が2か月未満のものや冷蔵、冷凍保存のもの、開封済みのものです。

寄付できる食品(例)

具体例 / 穀類(もち米を除く)、缶詰、インスタント・レトルト食品、乾物、お菓子、飲料



寄付できない食品(例)

具体例 / 生鮮食品、もち米、砂糖・塩、アルコール(料理酒、みりんを含む)、防災用保存水、健康食品・介護用食品、ペットフード



2025年度静岡県農協茶業者集会 堀池さんに茶功労者表彰

JA静岡経済連と静岡県茶業会議所は2月25日、駿河区の静岡県農業会館で2025年度県農協茶業者集会を開き、約300人が参加しました。

県内の法人・個人8人が功労者として表彰され、清水区からは、地域茶業組織の要職を歴任した堀池吉郎さんが受賞。堀池さんは「名誉ある賞をいただいた。今後も良質茶の生産に尽力したい」と話しました。

また、茶の流通変化や碾茶の現状について講演があり、参加者は熱心に聞き入っていました。



▲ 表彰状を受け取る堀池さん(右)

四季菜ジェラート&カフェきらり 小沼みのりさん来場 はるみフェスタ盛況

四季菜ジェラート&カフェきらりは2月8日、中晩相「はるみ」の出荷開始に合わせたイベント「はるみフェスタ」を開きました。

大玉や家庭用サイズの「はるみ」を販売し、開店前から行列ができるほどの盛況ぶりでした。また、店内のカフェスペースでは、「はるみ」を使用したジェラートやパフェ、チーズケーキが販売されました。

会場にはJAしみずアンバサダーを務める小沼みのりさんがかけつけ、「はるみ」をPRしていました。



▲ 試食を勧めるJAしみずアンバサダー小沼みのりさん

清水小島小5年生 19年の活動に感謝の会

清水小島小学校は2月27日、長年梅干し作りを教えてくれた梅生産者の堀池梅子さんに感謝を伝えようと、「梅子さんありがとうの会」を園地で開き、5年生23人が参加しました。

堀池さんは小島支店と連携し、19年間にわたって梅干し作りなどの食育を続けてきました。

児童らは手作りの紙芝居で梅の歴史や梅干しを使った料理を紹介したほか、オリジナルダンスを披露。堀池さんは「初めて教えた児童は、もう28歳。たくさんの子もたちと出会えて楽しかった」と振り返り、長年に渡る活動を終えました。



▲ 堀池さんに感謝の気持ちを伝える児童たち

女性部 清水厚生病院と意見交換会

女性部は2月4日、清水厚生病院と意見交換会を同病院で行いました。病院と介護老人保健施設「きよみの里」、特別養護老人ホーム「いはらの里」の事務担当者、JA関係者ら計29人が参加しました。

JA静岡厚生連の概要や健康管理事業の説明のほか、「骨粗しょう症について—診断と薬剤」をテーマにした保健講演会の後、意見交換を行いました。女性部員からは、家族へ運動のアドバイスする方法や総合病院への紹介制度についてなど、質問がありました。

同院は「いただいたご意見をもとに病院サービスの向上に役立てていきたい」と話しました。



▲ 意見を述べる女性部員

女性部興津支部 寒ざくらまつりに出店

女性部興津支部は2月8日、「第29回興津宿寒ざくらまつり」に出店し、来場者と交流を深めました。

会場となった興津生涯学習交流館には30を超える飲食や雑貨等を販売するブースやキッチンカーが立ち並び、来場者が列を作る光景があちこちで見られました。

女性部の出店ブースも朝から多くの来場者でにぎわい、部員たちは地元で栽培した柑橘類やバラなどの花き、手作り手芸品、そばなどを販売。品物を買求める来場者と笑顔で言葉を交わしながら、部員たちも地域のイベントの雰囲気を楽しんでいました。



▲ 地元の農産物を販売した女性部

小島地域 地元のミカン味わって 小島みかん祭り

小島地域運営委員会は2月21日、小島みかん祭りを小島支店で開きました。地元の農産物を多くの人に味わってほしいと、「はるみ」「青島温州」「寿太郎」「こん太」など、地元で栽培された柑橘類や農産物を販売し、多くの来場者でにぎわいました。

会場には、ミカンの詰め放題、農産物や加工品の販売、地元茶の詰め放題、青壮年部による射的ゲームもあり、来場者は目当ての商品を手し、買い物を楽しんでいました。

また、女性部小島支部は、手作りの豚汁を無料でふるまい、来場者は温かい豚汁を味わっていました。



▲ ミカンを買求める来場者

東部営農センター 由比八千代桜まつりに出店

東部営農センターは2月22日、西山寺土地改良区で行われた「由比八千代の桜まつり」に出店しました。

朝9時からの販売開始と同時に多くの来場者が訪れ、ブース前では「清水の檸檬紅茶」の試飲サービスも行いました。

「由比八千代の桜まつり」は400本以上の河津桜が植えられた会場で開かれ、今年で9回目。農産物や飲食物を販売するブースが立ち並んだほか、「由比薩埵太鼓」の演奏なども行われました。来場者は桜並木と駿河湾の景色を見ながら、一足早い春の訪れを楽しんでいました。



▲ 農産物を買求める来場者

イチゴパックセンター 農福連携で段ボール箱組み立て

駒越・三保営農拠点のイチゴパックセンターは、今シーズンの出荷用段ボール箱の組み立てを障害者就労支援施設「nanairo(ナナイロ)」に委託し、2月5日から作業が始まりました。この日は同施設の利用者や担当者16人が、同営農拠点の集荷場で段ボール箱を組み立て、すぐにパック詰めができるように準備しました。

JAでは段ボール箱の組み立てのほか、かき氷用のイチゴのヘタ取り作業なども「nanairo」に依頼。農福連携の取り組みを進め、施設利用者の社会参加とやりがい作りにもつなげています。



▲ 段ボール箱を組み立てる施設利用者たち

由比・蒲原地域 動力噴霧機のメンテ講習会

蒲原集荷場で2月20日、動力噴霧器のメンテナンス講習会が開かれ、生産者や東部営農センター職員など12人が参加しました。

蒲原地域の米倉進理事が講師を務め、動力噴霧器のエンジンやキャブレターなどの構造やメンテナンスの方法を解説しました。

農機具の不具合に自らが対処できるよう、点検方法や修理方法を学ぶことで、修理にかかるコストや時間を抑えることが狙いです。

米倉理事は「知識があれば効率化につながる」と参加者に訴えました。

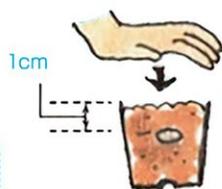


▲ 説明を真剣に聞く参加者

① 苗づくり



覆土の厚さは1cmぐらいにし、手のひらで上から軽くおさえる。



仕上がった苗
本葉4~5枚



抜いてみて、根が全体に伸びわたり、くずれにくくなった状態がよい。



3号鉢

育てる本数が少なければ、購入の方が手軽だよ!



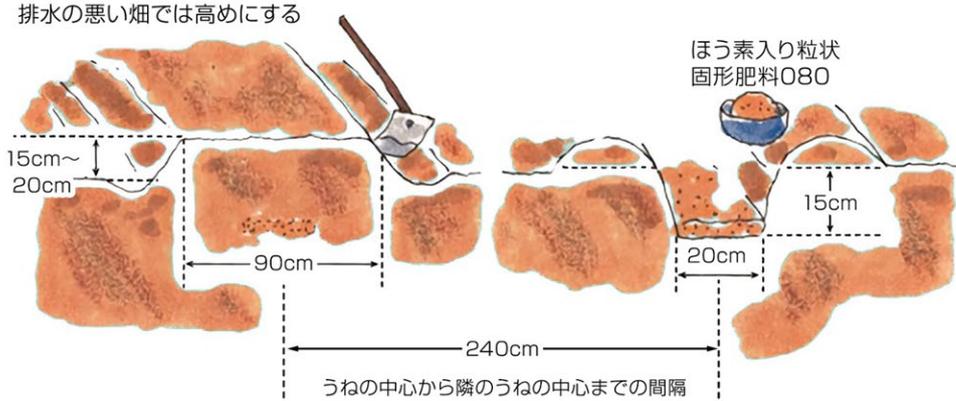
② 畑の準備

前作の肥料が残っている畑は、元肥を少なくする。

① 事前に堆肥と苦土石灰を入れて、よく耕しておく。

② 完熟堆肥とほう素入り粒状固形肥料080を入れる。

排水の悪い畑では高めにする



カボチャ
室内での長期保存ができ、風邪にも強くなる栄養豊かな野菜です。果菜類では最も低温に耐え、夜温が7~8℃以上あれば生育します。また土壌病害にも強く、連作も可能で育てやすい野菜です。ただし、茎葉に発生する病害には弱く、多湿地では多発することもあるので、畑の排水をよくして栽培します。

■栽培カレンダー

●種まき ◆植えつけ / \ ホットキャップ被覆 ■収穫 □トンネル被覆

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
トンネル栽培		●		◆	□		■					
露地栽培			●	◆			■	■				
ホットキャップ栽培			●	◆	/ \		■	■				
// (じかまき)			●	◆	/ \		■	■				

■施肥例

施肥量：1aあたり

	種類	施肥量	施用時期・方法
元肥	苦土石灰	9kg	は種20~30日前
	完熟堆肥	90kg	は種10~15日前
追肥	ほう素入り粒状固形肥料080	4.5kg	
			3.6kg/1回

グリーンセンターおススメ! アイテム /

「苗ドーム(特大)」

簡単便利・鳥害対策や初期成育時の保温管理に最適です!



苗にかぶせるだけで簡単に設置でき、急激な温度変化を防ぎます。



グリーンセンター係長

内藤 将史

●3セット入り /

1,254円(税込)

■商品については...



グリーンセンター
054-367-2112

ホットキャップ栽培

植えつけ直後の保温とウリバエ、アブラムシなどの被害回避のためには、ホットキャップ、あんどんなどで保護するとよい



③ 植えつけ



⑤ 授粉

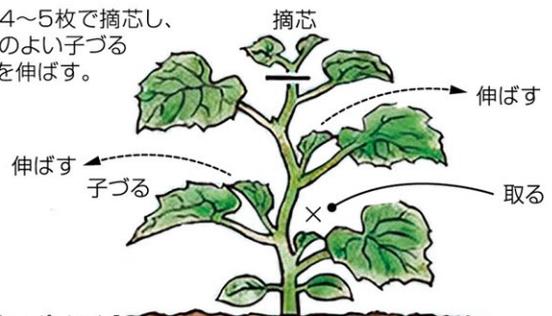
開花日を書いたラベルをつける。竹棒の先にもつけておけば見つけやすい。



雌花の柱頭に花粉を軽くなすりつける。早朝遅くとも8時ころまでに授粉を行う。遅れると花粉の発芽力が失われる。

④ 摘芯・誘引

本葉4~5枚で摘芯し、勢いのよい子づる2本を伸ばす。



【成功のポイント】つるを振り分けて、隣の株と混み合わないよう配置する。風で振り回されないように竹の棒などをさして留めておくとうい。

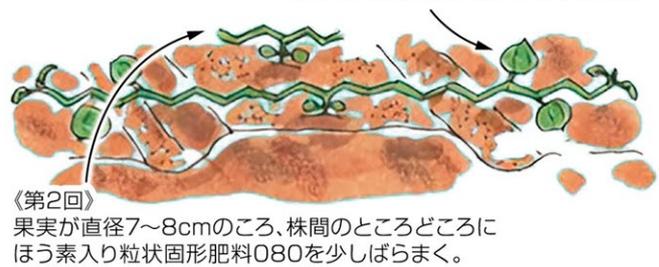
⑦ 収穫

開花後45日くらいたって果実が登熟し、果実のつけ根がヒビ割れし、果皮につめを立てにくい程度に硬くなった時を見計らって収穫する。



⑥ 追肥

《第1回》つるの長さ50~60cmのとき、ほう素入り粒状固形肥料080をうねの両側に施して軽く土寄せする。



■病害虫防除

散布量：30ℓ以内/1a

病害虫	薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
アブラムシ類	モスピラン粒剤	1g/株	は種時 (播溝土壌混和)	1回
ウリハムシ	トレボン乳剤	1,000倍	前日	3回以内
疫病	ジマンダイセン水和剤	600倍	21日前	2回以内
うどんこ病	ベルコートフロアブル	1,000~2,000倍	7日前	4回以内

※ 記載の肥料・農薬は、JA グリーンセンターでお買い求めいただけます。
※ ポジティブリスト制度を守り、農薬等の散布には十分注意してください。

※ 農薬は、ラベルに記載された安全使用基準を守って使用しましょう。
【ご注意ください】 毒物、劇物に指定されている農薬は、購入の際に印鑑が必要です。

山間地では一番茶の生産が最盛期を迎えます。

5月に入ると夜温が高くなり、芽の生育速度が早まりますので、遅場所に茶園が多い方は、みる芽からスタートし、盛期に刈り遅れて品質低下を起こさないようご注意ください。

一番茶後の茶園管理は、下記を参考にしてください。

■一番茶摘採後のならし

一番茶後の整枝は、遅れ芽が出揃った時期(一番茶摘採後10日から14日)に実施してください。

整枝位置は、一番茶摘採の位置よりも深くならないように注意しましょう。整枝が深いと、すでに生育が始まっている二番茶芽が刈り落され、有効芽数が減少するため、二番茶の収量や品質の低下を招く恐れがあります。

■一番茶後の更新

樹勢が低下してきた茶園や枝が細くなってきた茶園については、必要に応じて一番茶後の更新作業を実施しましょう。更新位置は、地上30cm~50cm程度の高さで、細枝が密集している箇所の下を目安に更新を行ってください。

■病虫害防除(表①)

この時期から、病虫害の発生が多くなり防除が本格化します。

気温が高く推移するとチャノミドリヒメヨコバイやハマキ類、クワシロカイガラムシの発生が例年に比べ早まる可能性がありますので、園地状況を確認し、表①の茶園防除基準に沿って防除を実施してください。

※静岡県病虫害防除所ホームページでクワシロカイガラムシふ化最盛日予測が確認できます。
(病虫害発生状況関連情報)

静岡県
病虫害防除所HP



表①(防除) 二番茶摘採茶園

散布時期	対象病虫害	薬剤名	希釈倍率	日数	回数	効果
二番茶 1葉開葉期	炭疽病・もち病	オンリーワンフロアブル	2,000倍	7日	2回	治療
	チャトゲコナジラミ・チャノキイロアザミウマ・ チャノミドリヒメヨコバイ・ ツマグロアオカスミカメ	ウララDF	2,000倍	7日	1回	幼虫成虫

その他病虫害

5月上中旬	クワシロカイガラムシ	アプロードエースフロアブル	1,000倍	14日	2回	若令幼虫
-------	------------	---------------	--------	-----	----	------

※クワシロカイガラムシの防除は、茶の幹に薬剤を掛ける必要があるため、アーチ型噴口やつっこみ式噴口を使用してください。
また、一番茶後に中切り更新を行った茶園に集中して防除することが有効です。

■施肥(表②)

各コースにより内容が異なりますので、表②に従い施肥を行ってください。

一番茶後に更新する茶園では、更新前に肥料を施すことで肥効が上がり、再生芽の生育が良くなります。

表②(施肥)

(10aあたり)

施肥名	施用時期	コース名	肥料名	施用量
二茶肥	一番茶摘採後 (二番茶前)	基本	硫安(細粒)	3袋
		こだわり茶園		
		省カロング	—	—

■バン茶・二番茶・秋冬番茶の生産を!

昨年の販売状況から判断すると、一番茶バンや二番茶、秋冬番茶の需要が見込めますので、自工場での荒茶生産や生葉出荷を行うよう生産体制の準備をしてください。

生葉出荷の場合、受け入れ工場によっては、農薬使用制限を設けている場合がありますので、ご注意ください。

物価高騰・猛暑対策!

静岡市農業者向け 補助金のお知らせ



農業者物価高騰対策事業費補助金

農業用資材の価格高騰による営農への影響を軽減するとともに、燃料・化学肥料・化学農薬など海外依存度の高い資材の使用抑制を進め、環境負荷の低減と持続性の高い農業の実現を支援します。

対象者 | 次の要件すべてを満たす方

- ① 申請時に静岡市の認定農業者、認定新規就農者である者
または、市内農業者で2025年の農産物販売額が500万円以上の者
- ② 温室効果ガスや化学肥料・化学農薬の削減など、環境負荷低減の取り組みが確認できる者

支援額 | 1. 38% (価格高騰分の1/2) × 2025年1月～12月の対象経費実支出額

対象経費 | 種苗費(素畜費含む)、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、修繕費、動力光熱費
※セーフティネット制度にかかる補助金対象者は、飼料費および動力光熱費は対象外となります。

受付期間 | 2026年4月1日(水)～6月30日(火)

静岡市特産物等高温対策支援事業補助金

高温による農作物被害の軽減に向けた取り組みを進め、収量・品質の確保を図ります。

対象者 | ・市内に住所を有し、かつ、市内で営農している農業者
・市内に主たる事務所を有し、かつ、市内で農業生産を行う法人

対象作物 | 静岡市の特産物

対象事業・補助率 | ・高温対策に要する資材……………対象経費の1/3以内(上限50万円)
・高温対策に要する機械・施設……………対象経費の1/3以内(上限100万円)

受付期間 | 2026年4月1日(水)～
※申込順に採択し、予算額に達し次第締め切ります。

提出先 (共通)

- 市へ直接提出 静岡市農業政策課(静岡市役所清水庁舎6階)
- JAへ提出 営農経済センターの窓口へご相談ください。

※申請方法・申請書類は、4月1日より市ホームページおよび「ZRATTO!しずおか」に掲載されます。



力強く思いを語る古澤さん



発表前のひととき、仲間と談笑(左)



優秀賞の表彰状を受け取る古澤さん(左)



客席から見守る青壮年部の仲間



ミカン畑での家族写真(2022年10月撮影)

Let's
have turn!



いまどき! Youth

ユース

このコーナーでは、青壮年部の活動を隔月で紹介しています。

今号は「第75回静岡県JA青壮年部発表大会」で部員が発表した内容と当日の様子を取り上げます。

県JA青壮年部発表大会で「かっこいい農業」が優秀賞

駿河区のグランシップで1月27日に行われた「第75回静岡県JA青壮年部発表大会」。青年の主張の部「我が想い」で、有度支部の古澤重則さんが優秀賞に輝きました。

同部門は、農業経営や日本農業、JA、青壮年部への提言を1人15分以内で発表するもの。古澤さんは「かっこいい農業」と題し、就農時からの葛藤や挑戦、家族への思い、そして未来への決意を、自身の言葉で力強く語りました。

古澤さんは高校卒業後、農研機構カンキツ研究興津拠点での勤務を経て、20歳で就農。主に「ゆら早生」「青島温州」を中心に栽培する若手生産者です。

会場に青壮年部の仲間やJA関係者が駆けつけ、温かな雰囲気の中で発表が始まりました。

就農後、さまざまな困難に直面する中で、岐路となったのが青壮年部への入部でした。支部長や副部長を務めたことで視野が広がり、仲間と経営の試行錯誤をした経験が大きな財産になったと振り返ります。新規就農者や規模の小規模生産者が知恵を出し合うことこそが地域農業を支える力になるとし、

「新規参入者が「かっこいい」と感じる農業を、自分自身が実践したい」と力を込めました。

さらに「自分のミカンを生かしたブランドづくりやファンづくりにも意欲を示し、「楽しく農業を続けたい」と将来の展望を話しました。結びには「生きていく実感大切に」と訴え、一人息子と一緒に未来を描いていこうとのメッセージを贈り、会場は大きな拍手で包まれました。

仲間や家族と同じ方向を見据え「かっこいい」農業を追い続ける古澤さん。確かな手応えとともに、挑戦は続きます。



青壮年部 有度支部
古澤 重則さん

部員のひとこと

支えてくれる青壮年部員や家族に感謝し、農業を楽しみながら人生を輝かせたいです。



スマホでもチェック!

材料
／
2人分

- タケノコ(水煮) 100g
 酒 大さじ1
 植物油 小さじ1
 クミンシード 小さじ1
 ニンニク 1片
 シメジ 1/2株(50g)
 タマネギ 小1/2個(50g)
 しょうゆ 大さじ1
- A** トマトペースト 大さじ2
 カレー粉 大さじ2
 昆布茶 小さじ2
- 牛ひき肉(粗びき) 200g
- B** | 砂糖・酒・しょうゆ 各大さじ1/2
- 山椒 小さじ1
 ごはん 適量
 卵 2個



タケノコの山椒キーマカレー

～タケノコの食感と、山椒の爽やかな辛みが際立つ大人のカレー～

作り方

(1) タケノコの準備

- ① タケノコは8mm角に切り、耐熱皿に広げて全体に酒をふる。ラップをせず電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 一度取り出し、軽く混ぜてから再び広げ、さらに1分加熱する。そのまま冷ます **a**



一度タケノコの温度を上げて水蒸気を飛ばし、下味を入りやすくします。

(2) 具材の準備

- ① ニンニクはみじん切りにする。
- ② シメジは1cm角に切り、耐熱ボウルに入れてゆるくラップをし、レンジで1分加熱する。
- ③ タマネギもみじん切りにし、同様に1分加熱する。

(3) キーマカレーを作る

- ① 冷たいフライパンに植物油、クミンシード、ニンニクを入れてなじませ、弱火で香りが立つまで加熱する。
- ② タケノコ、シメジ、タマネギを加えてざっと炒め、奥に寄せる。フライパンをずらして手前だけに火が当たるようにし、中火にする。しょうゆを入れ、ワッと泡立ったら全体に絡め、火を止める。
- ③ 再び具材を奥に寄せ、フライパンの

手前に**A**を入れて混ぜてから、具材全体に混ぜ込む。再び具材を奥に寄せ、手前に牛ひき肉を入れ、ひき肉だけに味がなじむように**B**を加え、さっくりと混ぜる。

- ④ 全ての具材を軽く混ぜ、フライパン全体に広げ、中火で具材を焼き付ける。ひき肉の色が下から6割ほど変わったら上下を返し、さらに焼き付ける。ほぼ火が通ったら全体を混ぜ、完全に火を通して火を止める。山椒を加えて混ぜる。

(4) 盛り付ける

- ① 目玉焼きを焼く。
- ② 皿にご飯を盛り、キーマカレーをのせ、目玉焼きをトッピングする。

まめ知識

【上手な保存法】

米ぬか、重曹、鷹の爪等を加えてしっかりゆでも残存するチロシンは、失活しきれなかった酵素や非酵素的酸化分解により、保存期間中もホモゲンチジン酸へと変化。腐敗臭や酸味の原因になります。

●手軽に保存したい場合

- ・水を満たした保存容器に入れ、毎日水を交換しながら10日程保存可。
- ・横方向に薄く(5mm以下)スライスしうすすらと砂糖をまぶし、急速冷凍。解凍せずに調理する。

●保存性を高めたい場合

- ① 3mm厚さに切り(上部はくし切り、下部はいちょう切り)水気をよく拭いて、クッキングシートをしいた天板に並べる。
- ② 予熱なし100度のオーブンに入れ、60分でセミドライ、90分でドライに。
- ③ セミドライは冷凍庫保存し、そのまま使用。ドライは冷蔵庫で保存。使用時は水からゆで、沸騰後弱火で5分加熱、火を止めて30分放置。

【今月の素材】

タケノコ

ビフィズス菌の増殖を促し腸内環境を整えるキシロオリゴ糖を含み、ポリフェノール類による抗酸化作用、抗菌作用や食物繊維による血糖コントロールの可能性が期待されるタケノコ。今後の基礎研究実が待たれます。



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、生産者と消費者の掛け橋として、テレビやラジオなど多方面で活躍中。

2026年度 新入職員紹介

4月1日より、8人が新たにJAへ入組しました。



- 興津支店 齊藤 秀太
- 小島支店 片平 真央
- 庵原支店／両河内支店 窪田 衣桜
- 草薙支店 山内 美桜
- 清水支店／三保支店 沼田 啓太
- 営農経済部 柑橘茶振興課(南部営農センター駐在) 佐野 匠
- 中部営農センター 西尾 弦之介
- 東部営農センター 劔持 奈央

ゴールデンウィークの営業案内

- ふれあい館(不動産・ローンセンター)
休館日/4月29日(水・祝)、5月2日(土)～6日(水)

●ATM※

4/29 (水・祝)	9:00～17:00
4/30 (木)	通常営業
5/1 (金)	通常営業
5/2 (土)	通常営業
5/3 (日・祝)	9:00～17:00
5/4 (月・祝)	9:00～17:00
5/5 (火・祝)	9:00～17:00
5/6 (水)	9:00～17:00

※日曜・祝日稼働店舗

興津支店、庵原支店、袖師支店、飯田支店、下野店、高部支店、梅ヶ谷店、清水支店、下清水支店、有度支店、イオン清水店、草薙支店、由比支店、蒲原支店、みその相談センター

清水厚生病院 健康管理センター

「共済ドック」は「JA組合員ドック」へ変わりました

4月から「共済ドック」は、特別料金で人間ドックを受診できる「JA組合員ドック」に変わりました。対象も、組合員とその同居親族まで拡大しています。健康管理や病気の早期発見のために、ぜひご利用ください。

【受診対象】 静岡県内のJA組合員と同居の親族

【受診期間】 4月1日～2026年3月10日

【申し込み】 予約制。健康管理センターへ電話、または直接来院にてお申し込みください。

JA組合員ドック

JA組合員の生活習慣病予防、がんなどの早期発見が目的です



ドック料金 24,200円(税込) JA共済連静岡、JA静岡厚生連による助成後の価格です。

JA組合員ドックのおすすめポイント

安価で質の高い
総合健診

生活習慣病やがんの早期発見など、さまざまな疾患の予防に向けて、専門スタッフが対応します。

オプション検査で自分に
あったドックプランに

病院ではさまざまなオプション検査を用意しています。年齢や生活習慣に合わせてオプションを選べます。

安心の
アフターフォロー

検査結果に応じ、治療が必要な場合は、当院外来への受診予約も可能です。

※詳しくは、本誌とあわせて配布の「JA組合員ドックのご案内」をご確認ください。

JA静岡厚生連 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)
※マイナンバー利用にご協力ください。

【問合せ・予約】 平日 14:00～16:30
電話にてご予約ください。

【受診時間】 初診/平日8:30～11:00
再診/平日7:30～11:00
総合受付で受付をしてください。



ホームページ

静岡農業応援メッセージキャンペーン

消費者から農家への応援メッセージを募集中

静岡県のJAグループでは、消費者から生産者へ向けた応援メッセージを募集しています。

農業や農畜産物、日々の営農に対して感じている感謝や応援のメッセージを集め、特設サイトで紹介しています。JA公式アンバサダーの小沼みのりさんをはじめ、鈴木康友静岡県知事など、著名人の皆さんからも応援メッセージが寄せられています。

【募集期間】 3月1日(日)～5月31日(日)

【テーマ】 農家さんに届けたい
“ありがとう”

【賞品】 抽選で20名様に
豪華農産物をプレゼント



特設サイト

農業振興、農山村振興に取り組む方へ

2026年度静岡県農業振興基金協会 一般事業の募集

基金協会では、担い手育成、農業振興、農村振興等に取り組む農業者等の組織(2名以上)に対し、活動経費の1/2以内(限度額有)を助成します。

申請書案を作成し5月下旬の事前審査会を受け、6月末までに申請書を提出していただきます。事業は4月1日から実施可能です。

詳細は、協会、JA営農指導担当、県農林事務所企画経営課、市町農業振興担当にお問い合わせください。様式等は基金協会ホームページでご覧いただけます。

公益社団法人 静岡県農業振興基金協会
TEL:054-284-9545



農機・農具掲示板

～「ゆずりたい」と「ほしい」をつなげます～

譲ります

粉 碎 機

型式:HG-GS-65S

- 数量：1台
- 価格等：65,000円
- その他：試用対応可
- 連絡先：池田 憲昭(清水区吉原)
TEL.090-9187-3092

譲ります

シ ト ラ ー

- 数量：1,000個
- 価格等：無償
- その他：何個でも可
- 連絡先：片平(清水区杉山)
TEL.054-367-0760

●お申し込み・受付

JAしみず購買課 TEL:054-363-0334
または各地域営農センター・営農拠点

掲示板
利用の
流れ

- 【申込】各営農窓口へ申し込み 締切:毎月末日
- 【掲載】翌々月の広報紙
- 【取引】当事者間で直接交渉



『しみずの風』アンケート

より良い紙面づくり、より良い事業運営のため、広報紙やJAの事業・取り組みに対するご意見・ご要望をお聞かせください。

【応募方法】

- ① スマートフォン・パソコン
<https://req.qubo.jp/ja-shimizu/form/shimizuokaze>

二次元コードから
送信できます



- ② はがき
〒424-0192 清水区庵原町1
JAしみず しみずの風係

理事会だより

定例理事会 2月25日(水)

■議事

- 静岡県常例検査指摘事項に対する回答について
- 2026年度役員改選にかかる学識経験理事候補者の推薦について
- 2026年度役員改選にかかる学識経験監事・員外監事候補者の推薦について
- 2026年度機構改革について
- 規制改革実施計画に基づく農業融資新規実行金額目標及び具体的な取組事項の設定について
- 大口先に対する貸出議案について



編・集・後・記

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。

4月を迎え、新たなスタートラインに立つ方も多いと思います。広報課も4月からは総務課に合流、新たなスタートとなります。「毛虫が終末を感じた時、蝶は誕生を感じる」ある映画の登場人物のセリフです。この春が皆さまにとって良いスタートラインになりますように。(山梨)

広報課に異動して3年間、いろいろな体験や勉強をさせていただきました。組合員の皆さまとの直接対話や想いの共有、さまざまなお意見など、どれも貴重なものばかりです。4月から総務課と合流しますが、新しい仲間と共にがんばります。(横谷)

広報は一方的に「伝える」だけでなく、誰にでもわかりやすく「伝わる」ように工夫することが必要だと思っています。読み手の立場に立ち、難しいことほど分かりやすく。新年度、広報課は総務課となりましたが、引き続き「伝わる」広報を心がけて、担当していきます。(杉山)

ついこの前まで正月だったように感じていましたが、早くも新年度を迎えます。月日の流れの早さには驚くばかりです。慌ただしい日々の中、一日一日を大切に過ごしていきたいものです。この調子では、またあっという間に次の年を迎えてしまいそうな気がします。(見宮)

ゆるっと発見!

しずみの魅力

第34回
今回のゴール
(株)ジェイエイしみずサービス本社
(産直プラザふれっぴー梅ケ谷店)

「早春の梅ケ谷路」を歩く

今回は清水区に戻り、高部地域(梅ケ谷周辺)を歩きたいと思っています。ジェイエイしみずサービスから北東に進み最初の交差点を左に曲がり、道沿いに進んでいくと右手に鹿島神社が見えてきます。山道を登ってふると見ると本堂正面に鳥居と階段がありました(本来はこちらから参拝です)。本堂にて参拝後、さらに北西に進みます。梅ケ谷自治会館手前の丁字路(酒屋さんのところの丁字路)を左に曲がります。車の往来もほとんどなく、のどかな雰囲気が続きます。

しばらく歩くと「ふれあいの里の文字が見えてきます。以前「竹の子まつり」をこの場所で取材した時は大勢の人たちでにぎわっていましたが、この日は静かなたたずまいでした。

水車小屋を眺めたり、洞穴(ここは足元注意です)を見つつさらに北に進みます。この辺りからは道も山道になり、「クマ注意」の看板もあちこちで見かけます(皆さんもお気をつけください)。ようやく「滝の不動明王」に到着しましたがそこには「立入禁止」の文字が…。後ろ髪を引かれつつ来た道を引き返します。こんなことも気まま歩きさの醍醐味です。さあ頑張ろう。

ふれあいの里から住宅街を抜けて竜南街道へ出ると柏尾公園が見えてきます。ここでちょっと息入れて、街道を南へ。途中を左に曲がり、住宅街を東に進むと「産直プラザふれっぴー」の文字が見えてきます。今回はここでゴールとさせていただきます。

地域クローゼアツァ
(高部地域)



start & goal 今回のルート

(株)ジェイエイしみず
サービス本社
(産直プラザ
ふれっぴー梅ケ谷店)



梅ケ谷里道開鑿之碑
碑中の文字ですが「開鑿(かいさく)」だと思
うのですが…。大正元年に梅ケ谷新道が開
通したことを顕彰する碑です。鹿島神社に
至る山道脇に立っています。



鹿島神社
御祭神は武甕槌大神(タケミカヅチノカミ)で、国譲りの神
話に登場する神様です。境内には伊勢内宮外宮など、他
に四社が祀られています。



霊山寺・一本松公園ハイキングコース案内板
こちら鹿島神社のお膝元に設置されています。柏尾・
押切・大内の各コースが所要時間と共に表示されていま
す。興味のある方はぜひ。

スタート&ゴール (株)ジェイエイしみず サービス本社

今回はスタートとゴールが同一地点となります。「産直プラザふれっぴー」の運営をはじめ、農産物等の流通にも注力しています。

ふれあいの里案内

手作り感が温かみを感じさせます。距離も表示されており、とても分かりやすいです。

梅ケ谷ふれあいの里

川沿い一帯の自然豊かな所です。取材時期(2月中旬)はもう桜の花があちこちで咲いていました。この地域は花がきれいな所が多いですね。

水車小屋

この日は水車は回っていませんでしたが、回っている時は周囲の風景も相まって見て飽きません。近くの赤い橋(犬神橋)が周囲の景色に良く映えます。

梅ケ谷洞穴

金鉱跡(炭鉱跡)を掘り当てようとした一家の「夢の跡」です。後に有志の人々が下流の「大沢権現」をここに移し祭記したとのことです。(写真左の「由来」より)。

MAP

不動滝
梅ケ谷洞穴
水車小屋
梅ケ谷ふれあいの里
ふれあいの里案内
柏尾公園付近の塩田川の流れ
滝の不動明王(不動滝)
柏尾公園

今回、目的地の一つでしたが、橋を渡ると「落石あり 立入禁止」の看板が…。⑥の水車小屋同様、再訪したい場所ですね。

今回の街歩きで唯一休憩した場所です。住宅街の一角にあり、道具もありますが、すべり台は小さめです。ちなみにもう少し西に行くと「柏尾台公園」もあります。

今回のスタート&ゴール (株)ジェイエイしみず サービス本社 (産直プラザふれっぴー梅ケ谷店)

梅ケ谷里道開鑿之碑
鹿島神社
梅ケ谷北公園
柏尾公園

この場所では鳥を四羽見かけました。写真にも鳥がいますね。川沿いの土手では散歩を楽しむ親子や犬を連れて人などがのんびりと歩いていました。