

# くみあいだより

KUMIAI DAYORI



特集

## 20年後の三ヶ日町について考える

三ヶ日中学校「総合的な学習」で活動する全9チームを紹介



HP



LINE

三ヶ日町農業協同組合

2021

8

# 20年後の三ヶ日町について考える



三ヶ日中学の2～3年生は総合的な学習の時間に9つのチームに分かれて20年後の三ヶ日町を考える活動をしています。自分たちで地域の課題を見つけ、その課題解決のために何ができるかを生徒自身で考えて、主体的に動き、表現しています。ここではその活動内容をご紹介します。

## 〈Sunko〉ポスターで三ヶ日町を宣伝!



タブレットPCを使って調べ学習

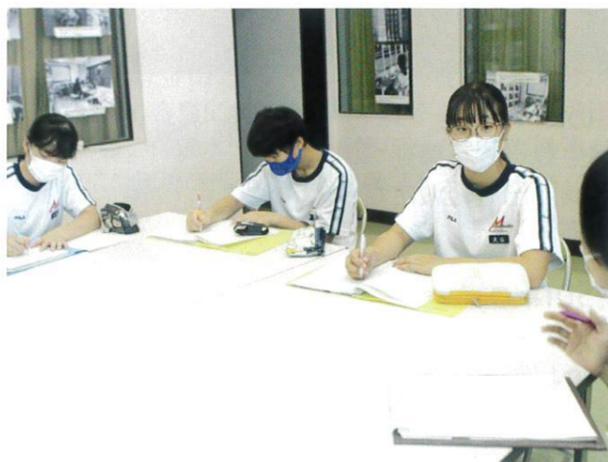
**地域と協力**  
Sunkoでは広報活動を通して地域の活性化に取り組んでいます。町内にある店や団体のポスター作成を通して、広報のスキルアップと地域の魅力発見を目指し、三ヶ日町をよりよいものにするのが目的です。  
三ヶ日まちづくり協議会の協力のもと「第3回三ヶ日っていらぽスター展」に向けて、町内10のポスターとなつている店や団体をPRするポスターを作成しています。さまざまな方の講話を受けたり、それぞれ担当スポンサーについてタブレットPCを使い情報収集をしたりして作成に向けて準備をしています。



coco-Rin久米さんによるポスター作成の講話



どのポスターを作るか話し合い



打ち合わせをするSunkoのメンバー

**農協もポスターに**  
三ヶ日町農協もスポンサーとしてポスター作成のための打ち合わせをしました。このためにHPや過去のくみあいだよりなどを調べてきたそうです。打ち合わせでは、組織広報課の活動内容や、広報活動の目的などを質問し、話を聞きながらメモを取っていました。Sunkoメンバーの一人加藤怜奈さんは「今回たくさんさんの質問をしたが、何を載せるか悩んでしまう」と話します。  
これから作成していき9月頃完成予定。完成したポスターは10月15日の三中祭で生徒や保護者を対象に投票が行われ、12月からは浜名湖サービスエリアで一般投票、1月～2月には結果発表、表彰が行われる予定です。

## 〈ISJ〉草生栽培で猪鼻湖をきれいに!



草生栽培をしている方の圃地を見学

**草生栽培とは**  
ISJではミカンの草生栽培で土壌の流出を防止することで猪鼻湖の水質向上に取り組んでいます。  
草生栽培とは、樹の周りにクローバーなどの草を一面に生やしておく栽培方法のこと。除草剤などを使い雑草をすべて取り除く清耕栽培とは対照的です。土壌の流出を防ぐだけでなく窒素やリン酸などの肥料成分の流亡も大幅に抑えられるので肥料も無駄にしません。この草生栽培を使って猪鼻湖の水質をきれいにすることがチームの狙いです。

**試行錯誤しながら**  
三中では「ナギナタガヤ」を使って実際にミカンやミニトマトで草生栽培を試しています。ただミカンの品種の違いで正確な対照実験ができなかったことやカミキリムシの発生が課題として挙げられているようです。ミニトマトでは土の栄養分が足りないことから、土壌の改良をしていくそうです。  
アドバイザーを務める鈴木達也さんは「中学生にしてはレベルの高いことをしている。猪鼻湖の水質に関心を持ってこのような取り組みをしていることを農家にも知ってもらいたい」と話します。



学校でも実際に草生栽培。クローバーの種まき



草生栽培をしていくと地面が見えないくらいに

8月～9月の管理

# 収穫を見越した管理を

## 1. 着果管理

**早生** 8～9月の摘果は仕上げ摘果になります。階級、果実品質を揃えることを目的とし、小玉果の摘果とあわせて、外観不良果の摘果も行ってください。収穫時の葉果比が25枚～30枚に1果になるよう意識した摘果を実施してください。

**青島** 着果量の少ない樹では、かぶさり枝、枯れ枝の除去を実施してください。摘果は、肥大の悪い園地やマルチ栽培を行う園地から行ってください。後期摘果の場合は9月以降の仕上げ摘果・樹上選果で対応し、品質向上に努めましょう。着果量が多い樹では、小玉果の発生や樹勢の低下、隔年結果の助長などが心配されます。内・スソ成りの小玉果やキズ果などを中心に摘果を進めてください。収穫時の葉果比が30枚～35枚に1果になるよう、意識した摘果を実施してください。

果実肥大予測については、右記の階級予測表を参考にしてください。

※本年は生育ステージが早く進んでいるため、階級目安サイズを15日早めて見るようにします。

早生	8月15日	9月1日	9月15日
サイズM～L	46～55	50～60	55～66
青島	9月1日	9月15日	10月1日
サイズL～2L	49～59	54～65	59～71

※階級が2Sに満たない果実は、特に徹底的に摘果しましょう。

## 2. 防除

散布時期	対象病害虫	使用薬剤	使用倍数	安全使用基準
8月中旬	チャノキイロアザミウマ 黒点病 浮皮軽減	コルト(顆水) ペンコゼブ(水) セルバイン(溶)	3,000倍 600倍 300倍	前日～3回 30日～4回 —
9月中旬	チャノキイロアザミウマ 黒点病 浮皮軽減	劇モスピランSL(液) ペンコゼブ(水) セルバイン(溶)	4,000倍 600倍 300倍	14日～3回 30日～4回 —

- ・カミキリムシの発生が多い園地では、コルト(顆水)をトランスフォームFL2000倍へ変更する。
- ・カミキリムシの発生が多い園地では、幼虫の侵入防止のため劇モスピランSL液剤400倍を株元へ散布する。
- ・ウスカワマイマイの発生が見られる園地では、株元にナメクリン3を3kg/10アールを散布する。
- ・褐色腐敗病の心配される園地では、8月中旬の防除のペンコゼブ(水)を400倍に変更する。  
※ペンコゼブ(水)は、収穫前30日となっているので、使用時期に注意する。
- ・9月に褐色腐敗病が心配される園地では、ランマンLF2000倍を降雨前に予防散布する。  
※セルバインは液肥との混用ができないので注意する。

## 3. タイベック被覆

着果量の多い年では作業に追われ、なかなか被覆ができないかもしれません。しかし、品質向上を目指し積極的に被覆を行いましょう。気象条件によっては水分ストレスが強くなり過ぎ、樹勢が低下する場合がありますので、タイベックの被覆は土壌水分がある時に行ってください。容易に水分を供給できるようにタイベックを開閉式にする、あるいは灌水チューブ設置などの対応も必要です。なお、タイベックには夏場の高温から根を保護する役割もあります。

※樹勢回復のため、マルチ被覆を行った園地は、秋肥の施用、収穫後に灌水や葉面散布をしっかりと実施してください。

品種	被覆開始時期
早生	8月下旬まで
青島	9月上旬まで



タイベックの全面被覆 株元まで覆われたタイベック

## 4. 灌水の実施

夏場の過度な水分ストレスによって、樹勢の低下が心配されます。1週間程度降雨がない場合は早めに灌水を実施し、樹勢の維持に努めてください。夕方または朝方を狙って灌水を実施してください。

※浜名湖北部用水のルールを守って灌水を実施するようにしてください。

灌水の目的	灌水量目安(10aあたり)
発芽促進・樹勢維持	8～10トン
果実内容重視	3～4トン
マルチの場合	2～3トン

※週1回

柑橘課 佐藤 祥

# ふるさと三ヶ日のために自分たちは何ができるだろう

三ヶ日中学校「総合的な学習」で活動する全9チームを紹介

## A&K

アサリを使って猪鼻湖の水質浄化  
猪鼻湖の生物調査



## アマ浄

アマモを使って猪鼻湖の水質浄化  
ウオット職員と水槽作り



## The 三ヶ日牛バーガー

三ヶ日牛バーガーで三ヶ日町を活性化  
町内5か所でバーガーの知名度調査



## おれぽて

サツマイモを使った製品で三ヶ日町を活性化  
学校の農園に苗植え



## MKB

牡蠣を養殖し、特産物として活性化  
青年の家にある牡蠣養殖場の調査



## それいけ!! 三ヶ日Sweetsファミリー

三ヶ日みかんを使ったスイーツで活性化  
スイーツの試作



## MARINE

マリンスポーツで三ヶ日町を活性化  
T-FLOW藤原さんによるマリンスポーツの講話



## ISJ

草生栽培で猪鼻湖への  
土壌流出を軽減させ、  
水質浄化

## Sunko

地域と学校の広報活動で  
三ヶ日町を活性化





肥大や着果の状態を調査する井口組長



## ミカン摘果 確認巡回

予想収量3万2000ト

ケ日町農協は7月16日、町内の園地を巡回し、令和3年産の収量を5月12日の着花期の調査時点と同じ3万2000トと予測しました。

調査は生産者、JA、関係機関約50人が5班に分かれ町内の園地を巡回し、摘果の状況、果実肥大など5項目を集計して行われました。近年の裏年の中ではまずまずの作柄。7月9日時点で果実1個あたりの葉の枚数を示す葉果比は良好。調査後の検討会では「過去の裏年よりも量はある」「肥大もよい」と報告が上がりました。柑橘課では「生

育ステージが1週間から10日間早く、雨もあつた。見かけの肥大に油断せず、必要な樹は摘果を」と伝えていきます。

調査に参加した清水一則出荷組合長は「今年完成する新選果場にしつかりした果実を持ち込めるよう、引き続き基本管理を」と呼びかけました。農協の井口義朗組合長は「樹ごと、個人ごとバラツキが課題。農協として解決に取り組む。新選果場の人工知能でどこまで選別できるかも見極めたい」と話します。9月には収穫前の収量調査を行い、最終収量を予測する予定です。



あいさつする清水出荷組合長

## 7/6 第62回三ヶ日町柑橘出荷組合総会 年度新たに未来に向けて

三ヶ日町柑橘出荷組合が、第62回目の総会を三ヶ日文化ホールで開き、事業報告や予算を含む5議案が承認されました。清水一則出荷組合長は「新選果場の完成や、パレットや段ボール規格の変更など新しい取り組みが始まる。未来の投資となるよう皆さんのご協力のもと鋭意努力する」とあいさつしました。総会には、市場の代表者も出席。東京青果の川田一光代表取締役社長が「流通の最適化に感謝している。市況は悪くなく、今後の出荷に期待している」とエールを送りました。



鎧をつくる児童

## 7/6 尾奈小学校在鎧兜づくり 平奈の峯合戦 に挑む

尾奈小の4〜6年生が平奈の峯合戦で使用する鎧兜を作りました。地元企業の三ヶ日紙工が特製の段ボールを提供。大きさは3タイプあり、紐で調整することで一人一人のサイズに合わせた鎧を作成することができます。この日はあらかじめ児童が考えた鎧のイメージ図に合わせて段ボールに装飾をしていきました。絵の具やテープ、モールなどを使い、自分なりの鎧を完成させました。今年の合戦は9月の運動会。自作の鎧を着こんで挑む予定です。



税理士から個人事業主と法人の税制の違いを学ぶ

## 7/1 ファーマーズ勉強会 担い手が 経営移譲学ぶ

農青連の農家盟友で作るファーマーズクラブが経営の勉強会を始めました。関心の高い経営移譲についての知識を高めるのが目的です。第一回は税理士を講師に招き、法人化による税制のメリット、生前贈与時の特例措置などを学びました。部長の加藤良知さん（37）は「今後必要な知識。早めに学んでいきたい」と呼びかけました。次回以降は営農支援課職員を講師に開催していく予定です。



グニューカリの収穫サイズを測る河西さん

## 7/12 グニューカリ「ミルフルール」出荷 銀色がかった緑色の花材

三ヶ日花き部会の主力品目グニューカリの出荷が始まっています。部会では21人が約1.4haを栽培し、京浜・阪神地区の市場へ出荷しています。銀色がかった緑色の小葉が特徴で、花を目立たせる名わき役として花束やフラワーアレンジメントなどに使用されています。

市場担当者によると最近では花きの定額制宅配サービスでの個人需要が増えているそうです。

津々崎の生産者・河西敏弘さん(75)は、三ヶ日で独自選抜したグニューカリの「ミルフルール」を中心に栽培しています。2月頃に剪定した株から枝が伸び、7月に収穫を迎えました。河西さんは「ミルフルールは品種を揃えて出せるのが特徴。近年は酷暑なので、暑さに強い新しい品種も選抜していきたい」と抱負を話してくれました。

7/19

## 三ヶ日産のシャインマスカット 初出荷に向けて目ぞろい会

今年度より、三ヶ日産のシャインマスカットの出荷が始まりました。シャインマスカットは種なしで皮ごと食べられる人気のブドウ品種。出荷に伴い三ヶ日ぶどう部会を設立。農産センターで目ぞろい会を開き、荷姿や色や糖度などを確認しました。部会員は3人、7月下旬から8月のお盆に向けて浜松の市場へ出荷します。

部会長の高平政和さん(大福寺)は「将来的に仲間を増やし、信頼される産地にしたい。味でお客さんを裏切らないものを作る」と話します。株式会社浜中の担当者は「このギフト期は地場産果物の需要が高い。ミカンのオフシーズンの看板商品になるよう期待している」と伝えました。



出荷規格を確認する生産者と農協職員

7/13

## 農繁期の人手不足にむけて 外国人材受け入れに 関する説明会

人手不足の解消に向け、営農支援課が外国人材を雇用したい農家向けに説明会を開きました。JA静岡中央会と提携して、外国人雇用のサポートを行う株式会社ワークマネジメントが注意点やメリットデメリットを伝えました。ほとんどの参加者は外国人材の活用が未経験。参加者の中からは労働者の住居について質問がありました。近年は通年雇用するのではなく、農繁期の異なる地域間で「リレー雇用」する取り組みも注目されています。



説明をするワークマネジメントのスタッフ

7/21

## マルエム青年部総会 新部長に 後藤さん

三ヶ日町柑橘出荷組合の青年部が総会を開き、新部長に本坂の後藤貴紀さん(34)が承認され「こんな中だからこそ、組織、産地、足元を学びなおし過去に恥じない活動にしましょう」とあいさつしました。総会前には青年部の活動内容を代表委員の前で発表しました。



青年部は勇退部員1人、新入部員が新たに4人加入し総勢28人に

7/26

## 夏にさわやかな柑橘の風味を 三ヶ日産 グリーンハウスミカン



早朝、グリーンハウスミカンを収穫する坪井さん

三ヶ日産のグリーンハウスミカンの収穫が始まりました。淡い緑色を残した果皮と、甘酸っぱい風味が特徴です。町内の生産者は2軒で、希少な柑橘ですが7月末から9月上旬までに9,500kgが出荷される予定です。

生産者の一人、大崎南の坪井啓明さんは26日に初収穫。果実の品質のために、気温の低い早朝に収穫を行います。「急な雨、台風などハウス管理に苦労したが、果実は非常にいい出来。成り年で量もある。梅雨でサイズも肥大し、収穫直前の高温で適度に酸が抜けて味が整った」と話しています。

7/5-9

## 草刈り応援キャンペーン

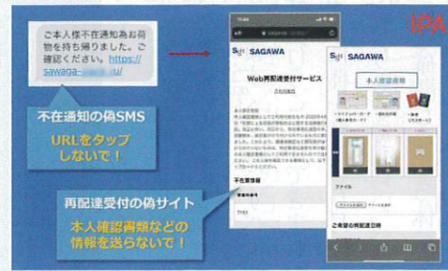
農機センターは梅雨の草刈りシーズンに合わせ、草刈り機のキャンペーンを開催しました。会場には各メーカーの刈払機が陳列されました。町内では軽量の機種の人気が高いそうです。



農機センターに特設された売り場

## 「本物そっくり」にだまされない これまでの手口と新しい手口

Android※2に対しては「不審アプリをスマホに入れてさせてスマホを不正操作する」、iphoneでは「偽サイトでApple ID※3や電話番号、パスワードを入力させて、アカウント※4を奪う」というのが主な手口です。攻撃の手口は巧妙化しており、5月初旬ごろから「運転免許証等の本人確認書類の写真を詐取する」新しい手口が発生しています。



本物そっくりだがURLが違う

## だまされた場合の対処はかなり大変

パスワードの変更、スマートフォンの初期化など対処がかなり大変です。キャリア決済など不正な請求や使用がないか、各サービス提供会社へ確認する必要があります。対処よりは未然に防ぐことが何より大切です。

### まとめ ▶▶ 日頃の対策として

- 手口を知る
- SMSやメール内のURLを安易に押さない
- 身元不明のアプリは入れない
- パスワードや認証コードを安易に入力しない

### IPAに寄せられたトラブル (1827件中多い順)

- 345件 宅配業者をかたる偽SMS
- 232件 ウイルス検出の偽警告
- 154件 仮想通貨で金銭を要求する迷惑メール
- 109件 iPhoneに突然表示される不審なカレンダー通知
- 55件 不正ログイン

参照元：情報セキュリティ安心相談窓口の相談状況 [2021年第2四半期(4月～6月)]  
<https://www.ipa.go.jp/security/txt/2021/q2outline.html>

### 用語の解説

#### ※1 SMS (エスエムエス)

相手の電話番号当てにメッセージを送る機能です。ショート・メッセージ・サービスの略。相手のメールアドレスやLINEを知らなくても連絡を取れるのが特徴です。



#### ※2 Android (アンドロイド)

スマホは大きく分けると2種類の機種があります。一つはiPhone(アイフォーン)、それ以外はAndroidスマホです。シニアスマホもAndroidスマホです。できることは近いですが、スマホを動かしている中身の仕組みが違います。Androidとはこの中身のプログラムの名前のことです。

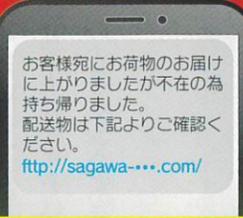
#### ※3 ID (アイディー)

会員番号に相当します。個人識別のために他の会員と絶対被らないもの(数字や英文字)が使われます。その性質上、「メールアドレス」が使われていることが多いです。

#### ※4 アカウント

この用語が出てきたら「このサービスを利用する権利」と読み替えれば、おおむね合っています。Googleアカウントなら「Googleのサービスを利用する権利」。アカウントを持っているなら会員番号にあたる「ID」と、本人にしか分からない「パスワード」の2つを所有しているはずで

## 宅配業者をかたる 偽SMS



### URLからアクセスしてしまうと...



## 不在通知の偽SMS ※1を使った詐欺の手口

“不在のためお荷物を持ち帰りました”。お手持ちのスマホにこんなメッセージが届く詐欺が昨年から多発。佐川急便、日本郵政、ヤマト運輸の名をかたるものが確認されています。各社とも“SMSを使った不在連絡”はしておらず、届いたら詐欺を疑ってほしいと公式のホームページで注意喚起をしています。

## 偽SMSが届いただけで被害が出るのか

メッセージが届いただけでは、被害は発生していません。メッセージの案内に従って、URLを押してもまだ被害は発生しません。しかし、その先が問題です。案内されたページは巧妙で本物そっくりに作られています。ここで、だまされて自分自身で大切な情報を入力してしまうと、情報が流出しトラブルに繋がります。

参照元：IPA 情報セキュリティ安心相談窓口 宅配業者をかたる偽ショートメッセージに引き続き注意!  
<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/mgdayori20200220.html>

# スマホのセキュリティ 宅配業者をかたる 偽メッセージの手口

これだけは!



農協のLINE公式アカウントでスマホの疑問に関する簡単なアンケートを取っています。一番要望の多かったのが詐欺やトラブルの事例を知りたいというもの。今回、公的機関のIPA(独立行政法人情報処理推進機構)の情報をもとに、とくに多かった手口を紹介します。知らない危険を避けるのは困難です。手口を知って、備えることが対策になります。

# 東部支部 10年以上続く伝統行事

東部支部は盟友数14人。農家盟友2人、サラリーマン盟友1人、農協職員11人で構成されています。東小学校とのひまわり活動をご紹介します。



小学2年生と共同作業



水やりして育てたヒマワリを定植

レポート



東部支部  
川崎太門

## おめでとう永田さん 第70回静岡県JA青年の主張発表大会

7月26日、青年の主張の部に出場した北部支部の永田貴彦さんが、最優秀賞を受賞しました。タイトルは「恩送りの農業人生」です。三ヶ日でもらった「恩送り」の言葉、アメリカの農業研修の経験から芽生えた志を発表。自分が受けた恩を他の誰かに送りたい、将来自分が海外の農業研修生を受け入れて挑戦の力になりたいと発表しました。永田さんは、11月に行われる東海北陸大会へ静岡県代表として出場する予定です。引き続きの応援をお願いします。



東小学校の児童と一緒にひまわり活動は、東部支部独自の活動として10年以上続いています。今年は、すべての工程を児童と一緒にすることができました。5月18日にポットに種を植え、6月18日に定植。児童に水やりしてもらい、発芽から苗の成長過程を確認しながら体験してもらいました。

一緒に作業するなかで子供たちの笑顔とひたむきな姿を見て、あらためてひまわり活動の素晴らしさを感じることができました。先輩盟友が築いた伝統行事を、とても誇りに思います。これから夏にかけて東小学校の国道沿いに児童と一緒に植えたヒマワリがきれいに咲いてくれると思います。通りかかった際は、ぜひご覧になってください。



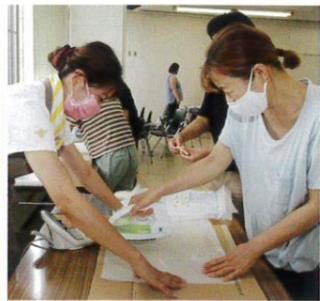
## 7/6 フレミズ生がミツロウラップ作り 「ハチミツのある暮らし」を学ぶ

フレッシュミスカレッジ5回目は「長坂養蜂場」から講師を招き、「ハチミツのある暮らし」をテーマに講座を開催。参加した11人がミツロウラップ作りなどを体験しました。ミツロウラップとはミツバチの巣から採った天然素材・ミツロウで布をコーティングしたもの。繰り返し使える身近なSDGsとして注目されています。適度な通気性と保湿性があり、機能面で

も優れていると人気が高まっています。参加した山口晶代さんは「以前から欲しかったので、今回は2枚も自作できて本当に嬉しい。おかずや野菜の保存に活用したい」と笑顔で話してくれました。講座では、ミカンの摘果など農作業による手荒れ対策としてハチミツを活用したスキンケア体験、花の違いによるハチミツの試食体験もあり、満足度の高い講座となりました。



ミツロウラップは端切りにミツロウをちぎってのせ、アイロンの熱で布にロウを染み込ませて作る



## 6/28,30 ふれあい ウォーキング



第1回ふれあいウォーキングは2日間に分けて開催し、28人が参加しました。市内の老舗企業「トリイソース」で工場見学と直売所でのショッピングを楽しみ、浜名湖ガーデンパーク内を散策するコースで、浜松の魅力を再発見する1日になりました。

## 6/29 キラキラ倶楽部



キラキラ倶楽部1回目は東急ハーヴェスト浜名湖会場に、陶芸体験を行いました。摩訶耶寺では住職から長い歴史や由緒ある仏像や天井画の解説をじっくりと聞き、県内で最も古く、屈指の名園といわれる庭園の散策をするなど貴重な体験ができました。

## 7/19 ミカンようかん作り講習会



ミカンようかん作り講習会が4回に分けて行われ、26人が参加しました。一人一キロの白餡を使い、「あおしまみかんジュース」を2本加えて手作りするミカンようかんは甘すぎず、さわやかな香りがすると好評で、毎年欠かさず参加する人も多い人気の講習会です。冷凍保存ができるため、ミカンの収穫期に切り子さんへのお茶菓子としても重宝されています。初めて参加した安形直子さんは「どんな味のようかんになるか楽しみ。家族で食べたい」と話してくれました。

# おいしいをつくりましょ。

クッキング Let's try Cooking!

管理栄養士に学ぶ!  
料理教室レシピ



遠州病院  
管理栄養士  
中根ひろみ先生

材料(4人分)

- 豚肉(生姜焼き用).....400g
- 小麦粉.....大さじ1
- 梅じょうゆ
- 梅肉.....大さじ1
- マヨネーズ.....大さじ2
- はちみつ.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 青じそ.....中20枚
- サラダ菜.....1株
- 米油.....大さじ1

## 豚肉の梅じそ焼き

食欲が落ちる夏でも、梅と青じそを使うことで、さっぱりと食べられる肉料理。

梅じょうゆは梅干しの種を取りのぞき、たたいて梅肉にしたものを使います。



〈作り方〉

- ①豚肉は、包丁の背などで軽くたたいてひと回り大きくし、小麦粉を軽くまぶしておく。
- ②青じそはせん切りにして水洗いして水気を絞る。
- ③梅じょうゆの材料を順によく混ぜる。
- ④フライパンに少量の米油を熱し、豚肉を広げて中火で両面を焼きつける。こんがり焼き色がついたら取り出す。
- ⑤フライパンの油をふき取り、豚肉を戻して少し火を弱め、梅じょうゆを回し入れてからめる。最後に青じそを散らし、ひと混ぜする。
- ⑥器にサラダ菜をしき、⑤の肉を盛り付ける。

## ママのための食育農検定



Q1 甘くてジューシーな梨。梨を料理に使うスゴ技とは?

- A・臭みを消す
- B・お肉を柔らかくする
- C・出汁の代わりに



〈答えB〉 梨に含まれる消化酵素「プロテアーゼ」は、タンパク質を分解する働きがあるため、お肉を柔らかくする効果が。皮をむいてすり下ろし、焼肉のタレと合わせて肉に漬け込めばOK。フライパンで焼くだけでやわらかい焼肉料理ができちゃいます。果実の90%近くが水分というジューシーな果実。果糖やリンゴ酸、クエン酸をたっぷり含むので、夏バテ防止にもおすすめ。

Q2 古代エジプトの王様の病を治したという伝説を持つ野菜とは?

- A・パプリカ
- B・ナス
- C・モロヘイヤ



〈答えC〉 エジプトでは「野菜の王様」と呼ばれるモロヘイヤ。古代エジプトの王様が不治の病に倒れた時、モロヘイヤのスープでたちまち治ったという伝説があります。若葉をさっと茹でて包丁で刻むと、粘り気が出ます。オクラや納豆、山芋の「ネバネバきょうだい」を合わせると、効果的にその栄養を摂ることができます。

俳句  
食卓の 母の居ぬ間や 盆飾り  
【大福寺】清水洋子

短歌  
降り続く 雨が重いと 下を向く  
伸びて間もなき 蜜柑の新芽  
【長根】清水喜子

有放四季のしおり



佐藤 祥(25)  
柑橘課  
入職1年目

職員通信  
Mni  
柑橘課で園地巡回をしたり、くみあいだよりの柑橘ペーンを担当したりしています。生産者の仕事に対するモチベーションが少しでも上がるように、たくさん話しかけることを心掛けています。現場目線、組合員第一で、組合員の「こうしてほしい」を実現できる職員になりたいです。趣味は釣り、タイを釣ることが目標です!



絵を描くことが大好きな姉妹



只木 山本さん家の

あやが  
綾佳ちゃん(10)



あおい  
碧ちゃん(2)

お父さん:昌利さん  
お母さん:育実さん

綾佳ちゃんはおっとりした性格で、妹の碧ちゃんの面倒をよく見てくれる優しいお姉ちゃん。バドミントンを習っていて、将来の夢はバドミントン選手です。絵を描くこととゲーム、それにお母さんが作ってくれるハンバーグが大好きです。

碧ちゃんは元気いっぱい好奇心旺盛な女の子。お姉ちゃんと同じくお絵描きが好きで、トマトが好物です。お気に入りには砂場遊びとおままごと。ままごとにはお姉

ちゃんも付き合って相手をしてくれるので、お母さんも助かるそうです。じいじばあばも毎日のようにままごとやブロック・積み木などで遊んでくれます。

中学生のお姉ちゃんも含めて3姉妹とも3月が誕生日なので、みんなでお誕生日会をしたことと、家族で茶臼山にドライブに行ったことが楽しかったそうです。

お母さんの育実さんは「真面目で、人に優しくできる子に育ててほしい」と願っています。

尾奈小校長 阪井 小百合先生(57)

阪井校長先生は掛川市出身。三ヶ日町の学校に赴任したのは初めてです。尾奈小の子供たちは元気よくあいさつができて、とても素直。家庭できちんと育成されている子供たちだと感じています。ただ、小規模校ではどうしても大人が手をかけてしまうため、ややたくましさ欠ける印象があり、特別活動など異年齢交流を活発に行い「自分から発信できる子」を育てることが目標です。

尾奈小と幼稚園の後援会長を自治会長が務めてくれたり、農青連と交流したり、地域の方が小学校の運営に積極的に協力してくれることに感謝しています。とくに、農青連などお父さん世代をはじめ地域の大人との交流は子供たちが将来を考えるいい契機になるので、今後もいろいろな活動を一緒にしていきたいと考えています。

校長先生の趣味はバイク。「自分の子供がバイクを買ったので、一緒にツーリングに行きたい」と話してくれました。

地域や異年齢での交流を通じ、自分から発信できる子を育成



夏のすいや  
夏はすい  
夏はすい  
けれどぼくたちは  
その二分の一も知らない  
だって  
ぼくは帰ったら  
クーラーと扇風機を回して  
ゲームをしている  
だから  
夏のすいさが分からない

尾奈小学校5年  
堀尾 日向



ぼくの詩  
わたしの詩

# ありがとう さようなら 農協マイクロバス

組合員の皆さまに親まれてきた農協マイクロバスですが、導入から30年を迎え今年7月をもって勇退しました。視察や研修など皆さんとともに各地に出かけたバスを、当時の記憶とともに思い出に残していただければ幸いです。



いつも清潔に掃除されていた車内 車内ではみんなリラックスした笑顔



農協祭でも活躍(写真は平成3年) バスの後ろにはミカちゃんのイラスト

運行開始:平成3年7月15日  
走行距離:505,711km  
視察・研修・送迎など  
農協行事に運行  
通称は「かつちゃん号」

バスが訪れたのは1都2府19県におよぶ。高速道路がない時代に和歌山まで行ったことも!



## 数えきれない思い出をありがとう

山口紀代子さん(平山)

農協女性部、マルエム女性部などさまざまな場面で多大なご尽力をいただき、本当にお世話になりました。数えきれないほど思い出がありますが、マルエム女性部支部研修で稲取へ日帰りで行ったときは、乗っている私たちがさえ疲れたのに、運転している若松さんは常に平静を保ち、笑顔で対応してくれました。少し年季の入ったマイクロバスですが若松さんの運転ではいつも余裕を持って帰ってくるのができました。食育研究会で農家民宿の視察に出かけた際は、迷惑をかけないようにと事前に下見を行っていた私でしたが、当日は方向音痴を披露して迷わせてしまいましたね。こうした出来事も今振り返るといい思い出です。長い間ありがとうございました。そして、おつかれさまでした。

## 視察にバスで行けることが誇りだった

堀尾伸吾さん(下尾奈)

農青連の行事や各地の視察に出かける際、ミカちゃんマークがついた農協のマイクロバスに乗って出かけるのが、とても誇らしい気持ちになったものです。ミカちゃんマークがついた自分たちの農協バスがあるということはとても恵まれているし、組合員として大切にされていると実感することができ、胸を張って出かけることができました。一番思い出深いのは、研修や視察で深夜に空港に着いたときでもマイクロバスの運転席には必ず若松さんがいて、「お帰り」と出迎えてくれたことです。その笑顔を見るとほっとして「ああ、帰ってきたなあ」と感じました。若松さんが運転席からみんなに声を掛けてくれるのがいつもうれしかったですね。長い間、ありがとうございました。



若松勝弥(組織広報課)  
・無事故・無違反  
・無遅刻・無欠勤で  
38年間バスの運転手として勤務

**人々の安全に感謝**  
車やバスの運転が好きで就いた仕事ですが、バスを通して組合員さんの顔を覚えることができ、皆さんから声を掛けてもらえることが何よりうれしかったですね。組合員の皆さんに助けられ、協力していただいていた無事に運行ができました。「長い間ありがとうございました」と心から感謝を伝えたいです。また、大きなトラブルもなく30年間走ってくれたバスにも「長い間ご苦労さまで」と感謝しています。

## 38年間、安全運転

昭和58年の入組以来バスの運転手を務めてきました。人の命を預かる仕事なので、常に安全運転を心掛け、健康管理にも気を付けてきたおかげで38年間無事故・無違反で過ごせたことは誇りです。早朝や深夜、土日にもよく仕事があり、雨や雪、道路の凍結など悪天候での運転、カーナビがなく地図を頭に入れての走行など大変なこともありました。振り返ってみるといい思い出、楽しい出来事が多く浮かび、あっといふ間に時間が過ぎた気がします。

## シリーズ 食料・農業を考える ⑥



## 家庭菜園からつながるSDGs 土に触れて心も健やか

〈農業三三講座〉

夏は家庭菜園に最適な季節。トマトやキュウリ、オクラといった夏野菜は、プランター栽培にも向いています。おうち時間の楽しみとして、子どもと一緒に始める人が増えているようです。



**育てる喜びが食べる喜びに**  
子どもたちにとって、種や苗から野菜を育てることは、食べる喜びにつながります。土に触れ、水をやり、花が咲いて実を結ぶ。その過程を家族や先生、お友だちと見守ることで、豊かな感性を育みます。お日さまの下でもぎたて野菜を手に取って、香りをかぎ、がぶりとかじる。五感で味わう自然の恵みは格別です。



**家庭菜園から広がるSDGs**  
いざ育ててみると、「皮が分厚かった」「実が固かった」「大きく育たなかった」「虫に食べられた」など、野菜づくりの難しさに直面することもありません。農業の苦労を知ること、おいしく食べられることへの感謝の気

持ちにつながるります。そして、食品ロスや地産地消に対する意識が子どもたちの中に自然と芽生えるのです。家庭菜園は「持続可能な開発目標(SDGs)」の取り組みとしても注目を集めており、子どもたちの食農教育が見直されてきています。



## 農福連携で持続可能な未来へ

農業には心や体を健やかにする効果や、コミュニケーション能力向上効果があるとされます。植物に触れることで心が安らぎ、収穫することで生きがいを得ます。こうした観点から、障害のある人たちが農業分野で活躍する取り組み「農福連携」が、静岡県内でも広がってきています。動き手の心が満たされるだけでなく、地域や企業にとっては人手不足解消という長年の課題解決に直結しています。

あらゆる人の生きがいにつながる農業。持続可能な未来へ向け、子どもたちから「農」への意識を高めておく必要があるかもしれません。

## 笑味ちゃんのなるほど豆知識

### 静岡県民は野菜不足?! 毎日「あと1皿」の野菜を食べよう

暑くてだるい、食欲が湧かない——。こんな時、救世主となるのが「夏野菜」です。キュウリやトマトなど代表的な夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で失った水分を補給し、ほてった体をクールダウンしてくれる働きがあります。食欲がない時は酢を加えたピクルス風、レモン汁を加えたあっさりサラダなど、酸味をプラスするのもおすすめです。

東西に長く、山や海に恵まれた静岡県では、各地の気候を利用して多くの種類の野菜が作られています。新鮮な野菜が手に入りやすいのは、地元ならではの特権です。ところが「静岡県民は野菜が不足しがち」という気になるデータがあるのです。



成人1日当たりの野菜摂取量の目安は350gです。ところが静岡県の調査(平成25年県民健康基礎調査)によると、静岡県民(成人)の1日平均野菜摂取量は270gという結果でした。あと80g足りません。量にしておよそ1皿分です。働き盛り世代ほど野菜が不足していることも明らかになりました。野菜は健康を維持するためには欠かせない食材です。ママもパパも「あと1皿」を意識してみてください。

※食を通じて子どもたちの未来を考える育児情報誌「ママごはん」より

# 新登場!!

8.16

販売開始



## 三ヶ日みかん ソフトクリーム

### さわやかなミカンの甘み

気温の高い日が続き、夏本番です。特産物直売所南側ソフトクリーム販売所で、三ヶ日みかんを使ったソフトクリームを販売します。ミカンの果汁を混ぜたソフトクリームに、ミカンソースをかけました。このソースは砂糖不使用ながら三ヶ日みかんのおいしさが凝縮されています。甘みとほどよい酸味で、口いっぱいにはミカンの風味が広がります。試食をした清水悠菜さんは「ミカンの味がしておいしい」と笑顔で話してくれました。

このソフトクリームは8月16日(月)から販売します。暑い夏に、さわやかな冷たい三ヶ日みかんのソフトクリームはいかががでしょうか。



### 三ヶ日みかんソフトクリーム 100円券

このクーポン券を使うと  
三ヶ日みかんソフトクリームを  
1つ100円で提供します!  
ぜひお試しください!

- ・1枚で2名様まで
- ・期限：8月16日(月)  
～8月31日(火)

※水曜日は定休日です。

きりとり線

三ヶ日みかん

# 見本

- ・1枚で2名様まで
  - ・期限：8月16日(月)～8月31日(火)
- ※水曜日は定休日です。