

# Unity ユニティ

2022

11

霜月

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌



※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

## 相続財産の承継

～遺産分割手続きの種類～

JAとうかつ中央 顧問税理士

「遺産分割」とは、被相続人が死亡時に有していた財産について、その承継人を決める手続きです。この遺産分割の手続きについては、一般的な「遺産分割協議」や「遺言」によるものの他に家庭裁判所における「調停」や「審判」によるものがあります。今号では、これら遺産分割に係る手続き、種類を確認していきます。  
(税理士法人JPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一)

### 01 協議による手続き

共同相続人全員の合意により遺産を分割する手続きです。被相続人が遺言を遺していた場合を除き、多くの場合はこの協議による遺産分割を行うこととなり、最も一般的な手続きといえます。協議の成立には、共同相続人全員の意思の合致が必須ですが、分割の内容は共同相続人間で自由に決めることができます。また、分割の態様についても現物分割・換価分割・代償分割等自由な方法を選択することができるのが特徴です。



### 02 遺言による手続き

将来の相続に備えて「遺言」にて予め分割の方法を定めることができます。「分割の方法を定める」とは、例えば「妻には居住用不動産を、長男には田畑と預貯金の2分の1を、長女には残りの預貯金を相続させる」というように、遺言者が分割の具体的な方法や承継者を定めることです。この遺言では、例えば孫や第三者など法定相続人以外の者にも遺産を渡すことができるのが特徴のひとつといえます。なお、相続人には最低の承継分を定めた遺留分がありますが、この遺留分を侵害する内容であっても遺言自体は無効とはなりません。遺留分侵害額請求ができるに過ぎません。

### 03 調停による分割

分割協議がまとまらないときや、相続人間で協議ができないときは、各共同相続人は家庭裁判所に「調停」による遺産の分割を請求することができます。調停分割は、調停委員及び家事審判官(裁判官)が話合いの仲介をしてくれることが大きな特徴です。遺産分割調停は一般的に、①誰が(相続人の確定)、②何を(遺産の範囲の確定)、③どのような割合で(法定相続分を特別受益及び寄与分で修正して算出した具体的相続分)、④どのように分けるか(分割方法)という手順で進行し、数度の話し合いを経て合意が成立した場合には調停調書が作成されます。この調停調書には確定した審判と同一の効力が発生します。

### 04 審判による分割

遺産分割調停が不成立となった場合には、審判手続(≒裁判)に移行します。審判分割においては、裁判官が遺産に属する物又は権利の種類及び性質、各相続人の年齢・職業・心身の状態及び生活の状況その他一切の事情を考慮し、各相続人の相続分に反しないよう分割するとされています。最終的に、金銭の支払い・物の引渡し・登記義務の履行その他給付を命ずる審判は、相手が任意に履行しない場合、これに基づいて強制執行ができることとされています。



※『知っておきたい税情報』についてお問い合わせは資産管理部(相談課)まで TEL:047(361)2206

## 私たちのJA

### 9月主要事業実績等のご報告

出資金	16億43百万円
貯金	3,670億59百万円
貸出金	1,507億17百万円
販売品取扱高	7億25百万円
購買品取扱高	4億44百万円
長期共済保有高	6,254億2百万円

## 【 も く じ 】

- 3 知っておきたい税情報
- 4 かがやき
- 5 イマだから知っておきたい!  
「食料安全保障」ってなあに!?
- 6 特集 クイズに答えてパワーアップ  
もりもり元気! ご飯キッズ
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報「JA女性部とは  
組織と活動内容について」
- 12 JAニュース
- 14 インフォメーション
- 16 わが家のアイドル / 私の食育日記

### 理事会だより

令和4年9月27日(火)、本店3階役員会議室で理事会を開催いたしました。

#### 協議事項

- 第1号議案  
●「個人情報保護法等に基づく公表事項等」の一部変更について
- 第2号議案  
●育児・介護休業等規則の一部変更について
- 第3号議案  
●大口貸出について
- 第4号議案  
●令和4年度上半期クロスチェック実施報告及び下半期クロスチェック実施計画について

#### 報告事項

- ① ALM委員会決定事項について
- ② 令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ③ 不祥事未然防止策について
- ④ 8月期の事業実績等について

### 経営管理委員会だより

令和4年9月27日(火)、本店4階会議室で経営管理委員会を開催いたしました。

#### 協議事項

- 第1号議案  
●施設整備委員会への諮問について
- 第2号議案  
●投資信託の事業目標設定について

#### 報告事項

- ① 大口貸出について
- ② 8月期の事業実績等について

# イマだから知っておきたい！ 「食料安全保障」ってなあに!?


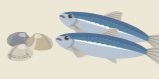
コロナパンデミックに続きロシアのウクライナ侵攻が、食料・肥料原料の価格高騰と飢餓の深刻化を招き、各国の食料安全保障を脅かしています。報道でも耳にするようになった「食料安全保障」は、どのようなカタチでわたしたちの暮らしに関わってくるのか、この機会に是非学んでみてください。

## 「01」～「食料安全保障」は日本だけの問題ではない！知っていますか？世界の食料安全保障～ 国際社会における「食料安全保障（Food Security）」の概念

「食料安全保障」とは、全ての人々が、いかなる時にも、活動的で健康的な生活に必要な食生活上のニーズと嗜好を満たすために、十分に安全かつ栄養ある食料を、物理的、社会的及び経済的にも入手可能であるときに達成される状況をいいます。

知っていますか？「食料安全保障の4要素」

出典：国連食糧農業機関（FAO）資料

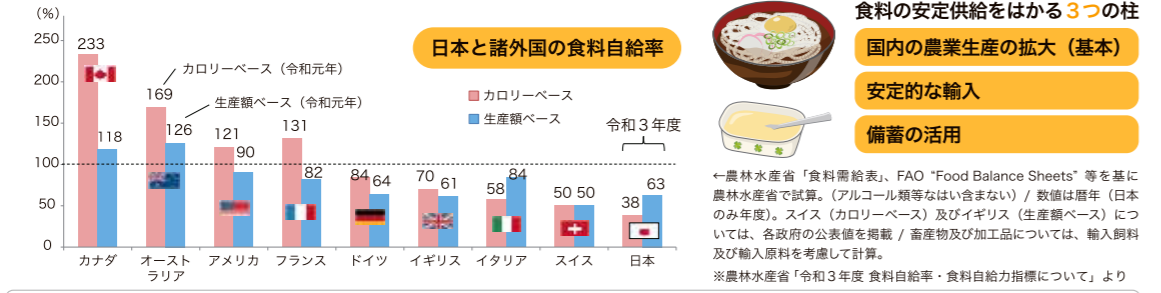
<b>供給面 (Food Availability)</b> 適切な品質の食料が十分な量供給されているか？ 	<b>アクセス面 (Food Access)</b> 栄養ある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持ちうるか？	<b>利用面 (Utilization)</b> 安全で栄養価の高い食料を摂取できるか？ 	<b>安定面 (Stability)</b> いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか？
---	---	--	---

## 「02」～予測不能な事態を想定した備えと食料安定供給に向けた労働力確保など課題は山積～ 日本における「食料安全保障」の現状とこれから

食料の安定供給強化と食料政策の全体構想を見直し

ロシアのウクライナ侵攻をきっかけに、食料・肥料の多くを輸入に依存する日本の危うさが浮き彫りになりました。国民への食料の安定供給を確保するために、政策を抜本的に見直すタイミングが来ています。日本は食料自給率が38%と世界の主要各国の中では著しく低い水準です。

農林水産省の食料安保に関する検討チームは、米や麦、大豆、野菜などほとんどの品目で肥料原料の輸入減や価格高騰、労働力・後継者不足を「重要なリスク」と位置付け施策を検討するとしています。また、政府は農政の憲法を定めた食料・農業・農村基本法を見直すための作業を秋にも開始します。



## 「03」～わたしたちの食料を未来につなぐために「国消国産」JAグループ統一運動を展開～ 「国消国産」～国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する～

全ての食料を国内で生産することは現実的ではありません。しかし、国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産するという「国消国産」という考え方は、我が国として大切なテーマです。このテーマを実現するには、生産者だけでなく、国民全体の理解が必要です。JAグループは「国消国産」の国民理解醸成を進めています。

～生産者だけでなく、国民全体で考える「食料安全保障」～

JAグループ千葉

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★11月

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。

牡牛座 4/20～5/20  
 【全 体 運】目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに  
 【健 康 運】健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎  
 【幸運の食べ物】柿

# か が や き KAGAYAKI



小女女性部 根木内支部の皆さん

仲間とのきずな、地域との  
関わりをこれからも大切に

▲小女支店に集まった根木内支部の女性部員の皆さん。2019年9月「第24回小金宿まつり」さんさん音頭コンテストでの千葉県知事賞カップを持つでの集合写真



▲2019年9月の「小金宿まつり」で、さんさん音頭を踊る部員 (写真:女性部員提供)

J Aとうかつ中央小女女性部根木内支部の部員は16名。部員は、小金宿まつりや、地元の老人施設のまつり、町会の盆踊りなどで踊りを披露されています。毎年、小金宿まつりで行われる、さんさん音頭コンテストには根木内支部の皆さんで参加されています。小金宿まつりは、旧水戸街道の小金宿の賑わいをしのび始められた祭りです。

女性部員の皆さんは、コンテストでの入賞が毎年の目標となっています。小金宿まつりも20年以上続いていて、毎年のように様々な賞に入賞されているそうです。表彰式が終わって、打ち上げをして、

語り合うことが夏の恒例行事になります。今後も、部員間の親睦を深めていくために、小女女性部の総会旅行への参加も楽しみにされています。これまで、岳温泉や上高地温泉など各地に行き、宴会でも他支部の方々と一緒に、炭坑節やさんさん音頭を踊ったりといった事など思い出が沢山あるそうです。

部員の皆さんは、新しい女性部員が増えることも望まれています。根木内女性部員の中には、着付けや踊りに詳しい部員もいるので、初めての方でも気軽に参加していただけます。



▲さんさん音頭表彰式で千葉県知事賞を受賞し笑顔の部員 (写真:女性部員提供)

ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>

牡羊座 3/21～4/19  
 【全 体 運】上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいご事の計画を立てると◎  
 【健 康 運】最近話題の健康法も試してみましょう  
 【幸運の食べ物】ニンジン

もりもり元気!

# ご飯キッズ

監修：五ツ星お米マイスター 小池理雄  
イラスト：ゆきたけし



Q1

白米の粒をよく見ると、必ず上の部分が少ない欠けています。玄米のときには欠けていないのですが、もともとはここには何があったのでしょうか？

- ア 胚芽(はいが)
- イ 胚乳(はいごゆう)
- ウ もみ殻(から)
- エ 水

Q2

お米をとぐ(洗う)のは、何のためでしょうか？

- ア めかを取り除くため
- イ 米粒を軟らかくするため
- ウ 味付けをするため
- エ 米粒に色を付けるため

Q4

白米の「粘り」「硬さ」と最も関係の薄いものはどれでしょうか？

- ア 水分
- イ タンパク質
- ウ アミロース
- エ ビタミンE

Q3

茶わん一杯のご飯(約150g)は、炊飯前の「お米」だと何gでしょうか？

- ア 約200g
- イ 約150g
- ウ 約100g
- エ 約65g

Q5

「もち米」の特徴を正しく説明しているのはどれでしょうか？

- ア 「もち米」は2、3種類の品種しかない
- イ 「もち米」は「うるち米」を改良して作られている
- ウ 「もち米」と「うるち米」はでんぶんの構造が違う
- エ 「もち米」と「うるち米」はまったく同じである

Q7

お米のほとんどを占めるでんぶんですが、でんぶんの体内への吸収スピードが最も速い食べ物は何でしょうか？

- ア 朝作ってお昼に食べる弁当のご飯
- イ 作ってから時間がたったおにぎり
- ウ 保温しないで冷ましておいたご飯
- エ 作りたての温かい米粉麺

Q6

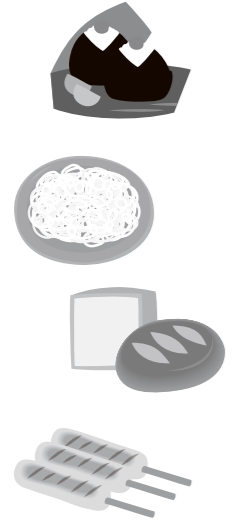
脳が働くために必要なエネルギーである「ブドウ糖」は、お米の中のある成分が分解されてでき上がります。この「ある成分」とは何でしょうか？

- ア タンパク質
- イ 炭水化物
- ウ 脂質
- エ 食物繊維(せんい)

Q8

米粒を粉々にせず、粒の形を生かして材料にしている食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ア 米粉パン
- イ ビール
- ウ ビーフン
- エ きりたんぼ



## 解答

- A1** ⑦胚芽  
胚芽はお米の芽の部分のこと。ここからイネの根や茎が出てきます。玄米を白米にすることを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚芽も落ちてしまいます。そのため白米の上部が少し欠けているのです。ちなみに、胚乳とはお米が発芽するための栄養をたくわえている部分です。
- A2** ⑦ぬかを取り除くため  
どうしてお米をとぐ(洗う)のかというと、お米

- の表面にまだ付いているぬかを落とすためです。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることができず、お米をとぐ必要がありました。今の精米機だと十分にぬかが取れているので、お米を「洗う」といいます。
- A3** ⑤約65g  
お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなります。実際は約2.0~2.3倍になるので、2.3倍だとすると150g÷2.3=65gですね(割り算が分かる人は計算してみよう!)。例えば4人家族で5kg

- のお米を買うと、茶わん約77杯分、1人当たり約19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10日前後でなくなります。みんなの家では月にどのくらいお米を買っていますか？
- A4** ⑤ビタミンE  
④のタンパク質は多過ぎるとお米が水を吸いにくくなり、ご飯が硬くなってしまいます。②のアミロースはお米の粘りの素(もと)になります。⑤は米粒の胚芽に多く、食感とは関係がないものです。

- A5** ②「もち米」と「うるち米」はでんぶんの構造が違う  
お米には「アミロース」と「アミロペクチン」というでんぶん(ブドウ糖という砂糖の仲間がたくさん集まってできたもの)が入っています。顕微鏡で見るとアミロペクチンは真つすぐな鎖(くさり)状、アミロースは鎖が枝分かれしています。うるち米はこの2種類が入っていますが、もち米はアミロペクチンだけです。
- A6** ④炭水化物

- 脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にたくさん含まれている成分(炭水化物)が分解されてできます。朝はご飯を食べて、脳がしっかり働くようにしましょう!
- A7** ⑤作りたての温かい米粉麺  
お米は冷えると「レジスタントスターチ」という消化しにくいでんぶんが増えます。そのためおにぎりや冷や飯(お弁当)だと体にゆっくり吸収されます。⑤は粉状で温かいので、他よりも速くでんぶんが吸収されます。

- A8** ⑤きりたんぼ  
④は秋田県の郷土料理です。ご飯を粒々感を残しながらつぶし、棒に巻き付けてちくわのようにして焼いて食べます。ご飯を使った郷土料理は他にもたくさんあるのでぜひ調べてみてくださいね。お米はいろいろな楽しみ方ができて栄養たっぷりのすてきな食べ物なのです。

**蟹座 6/22~7/22**  
【全 体 運】好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ  
【健 康 運】心の健康が最優先。カラオケで気分転換を  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

**双子座 5/21~6/21**  
【全 体 運】中甸までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉  
【健 康 運】体力アップの好機。ハードなメニューもOK  
【幸運の食べ物】ホタテ



### 児童が松戸市内梨園で特産の「まつどの梨」について学ぶ

松戸市立牧野原小学校の3年生の児童98人は9月5日、金ケ作の石川梨園で梨の収穫の授業を行いました。当JA職員から収穫の方法や道具の紹介、梨の病害虫について説明を行いました。

児童からの質問では、園主の石川哲央さんにも答えていただきました。児童達は、園内見学の最中も積極的に質問をして学んでいました。(写真◀)



松戸市立高木第二小学校の3年生の児童103人は9月12日、五香の酒井梨園で梨の収穫の授業を行いました。当JA職員から梨の病害虫や収穫のタイミングについて説明し、園主の酒井智之さんから収穫・軸切りの実演がありました。

児童たちは園内の見学も行い、スケッチをしたり質問などをしていました。(写真▶)



### ワイン加工向けに「かがやの梨」出荷

鎌ヶ谷市内梨生産者が作る特産の豊水梨が8月29日、鎌ヶ谷支店の集出荷場から梨スパークリングワイン向けに出荷されました。出荷総数は、8,340kgとなりました。豊水梨のワインは、上品な甘さとほど良い酸味、みずみずしさを十分に堪能していただけます。ワインは、イオン鎌ヶ谷店内の鎌ヶ谷ブランド館で、お買い求めいただけます。



### 生産者とJAで矢切ねぎPR 田んぼアートで特産の魅力発信

松戸市農事研究会下矢切支部の生産者9人は9月5日、下矢切の水田に広がる「矢切ねぎ田んぼアート」でドローンを使ったプロモーションビデオの撮影をしました。この田んぼアートは、生産者がたくさんの人に矢切ねぎを知ってもらおうと今年初めて企画しました。薄緑色の水田に、濃い緑で「矢切ねぎ」の文字が鮮明に浮かび上がって見えるように完成し、矢切の渡しなど、近くを散歩する人がその様子に目を止めていました。



### 農業リスクに備える 農業経営収入保険の説明会

6月上旬の降ひょうで農産物に被害が出たことにより、生産者に今後の自然災害などのリスクに備えてもらおうと、当JAは9月6日、松戸南支店で、農業経営収入保険の説明会を開きました。生産者42人、千葉県農業共済組合、当JA職員などが出席しました。当JAは、10月にかけて松戸南支店の他6支店でも同様の説明会を開きました。



### 美味しい「まつどの梨」を味わって 梨生産者が100箱寄付

松戸市観光梨園組合連合会の高橋治会長と松戸市梨研究会の渡来一弘会長は8月25日、松戸市役所で市内福祉施設向けに特産の「まつどの梨」を100箱(幸水・豊水梨5kg入り)を寄付しました。生産者による梨の寄付は昭和58年から始まり、今年で39回目です。寄付された梨は、市内の福祉施設92箇所の入所者に届けられます。



### ひょう害に負けない強い梨実る 特産の「かがやの梨」寄付

鎌ヶ谷市梨業組合は8月31日、鎌ヶ谷市役所で行われた梨贈呈式において、旬の豊水(5kg)54箱を、福祉施設向けに寄付しました。この寄付は、毎年行われ今年で21回目。福祉施設の入所者などに梨を味わってもらい、地場農業への理解を深めてもらうことを目的に行われています。

乙女座 8/23~9/22  
【全体運】交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切  
【健康運】規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて  
【幸運の食べ物】ネギ

獅子座 7/23~8/22  
【全体運】頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず  
【健康運】チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉  
【幸運の食べ物】ハクサイ



## あぐり情報 Aguri Information

農業振興課  
斎藤淑美 農指導員

# J A 女性部とは 組織と活動内容について

皆様は『J Aの女性部組織』と聞くとどんなことをイメージするでしょうか。女性農業者や農家の奥さんが集まって何か活動しているような印象を、何となく持つ方も多いいと思います。でも具体的にどんな活動をしているのか、どんな方が加入しているのかを知らない方も多いいのではないのでしょうか。

今回は『J A女性部とは何か』、『どんな活動をしているのか』を中心に、J Aとうかつ中央の女性部の活動についてご紹介していきます。

### J Aとうかつ中央の女性部はどんな組織？

J A女性部とは、J A（農業協

同組合）をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。農家でも農家でない人も気軽に参加でき、メンバーには幅広い世代の人がいます。

とうかつ中央農協には、松戸女性部・小金女性部・流山女性部と地区別に三つの女性部組織があり、それぞれに本部が置かれています。地区女性部の中にはさらに支部があり、本部および支部ごとに活動や行事を行っています。支部によっては、お祭りやイベントといった地域の活動に参加・協力しています。

なお、令和四年三月末時点で、当J Aの女性部には二百十五名の部員が所属しています。

### 松戸女性部

松戸女性部は本部と、地区別に常盤平総支部、東部総支部、上本郷総支部で構成されています。

各総支部および支部ごとに手芸講習会や旅行といった活動が行われ、部員同士の交流や情報交換の場となっています。

また、本部で企画した活動は女性部全体で取り組むため、大規模なイベントが多くなっています。松戸女性部本部で実施しているイベントの一例として『松戸女性部大会』と『まつど大農業まつり豚汁販売』をご紹介します。（いずれもコロナウイルス感染症拡大以前に実施した内容となります）



▲ 芸能発表会で踊りを披露する松戸女性部

### 松戸女性部大会

年に一度、女性部員が踊りや歌、楽器演奏といった技能を披露する芸能発表会です。日々練習を重ねてもなかなかお披露目の機会がない方や、他の女性部員の芸能発表を見てみたい方にとって、楽しくやりがいを感じる大会です。松戸女性部大会では芸能発表会の他に、講演会等も同時開催されます。令和二年松戸女性部大会では、千葉県警察生活安全総務課を招き「電話de詐欺」の現状と対策についての講習会と、松戸奇術会によるマジックショーが実施されました。

### まつど大農業まつり豚汁販売

例年十一月二十三日に開催されるまつど大農業まつりにて、松戸女性部本部は豚汁を販売しています。

豚汁は女性部役員や支部長を中心に、前日から仕込みが始まります。材料の野菜は極力松戸市内で採れたものを使用し、こんにやくや豆腐も地元で製造されたものを使用している、地産地消仕様です。女性部が一丸となり精魂こめて作った豚汁はボリューム満点で、多い時は一日で千杯売れることもある人気商品です。

### 小金女性部

小金女性部は本部および十一の支部で構成されています。

支部の活動が活発なことが小金女性部の特徴で、地元のお祭りでは盆踊りを披露するなど地域の催しに参加することもあります。

小金女性部全体で行う本部のイベントでは、『料理講習会』や『フラワーアレンジメント』等を開催しています。（いずれもコロナウイルス感染症拡大以前に実施

### 料理講習会

当J Aの小金支店には複数人で使用可能な調理設備があり、主に料理講習会等に使用されています。

以前実施した講習会では、外部から講師を招き、お酢を使った5品の料理を協力して作りました。参加した女性部員が「酢はとても健康に良いのでよく料理に使います。講習会に参加して我が家のレシピが増えました」と嬉しそうに話す場面も見られました。

### フラワーアレンジメント



▲ 花を活ける小金女性部

恒例行事として、十二月下旬に正月用の花飾りを作るためフラ

### 流山女性部

流山女性部は本部および八木支部、流山支部の二支部で構成されています。

流山女性部は年間を通してさまざまな活動に取り組んでいます。活動の一例として、親睦旅行、手芸講習会、フラワーアレンジメント等、地域イベントへの協力も積極的にを行っています。

流山女性部の本部が行う多くの活動の中から、長年に渡り実施している『味噌づくり』と『納涼盆踊り』についてご紹介いたします。

### 味噌づくり

毎年一月に、本部および八木支部は流山経済センターにて味噌の仕込み作業を実施しています。圧力釜で煮た大豆と麴を混ぜ合わせ

て仕込樽に分ける作業を協力しな



▲ 味噌づくりを行う流山女性部

から行い、約八か月後、熟成させた味噌を袋に詰める作業（天地返し）を行います。丹精込めて作った味噌の出来上がりを、多くの女性部員が毎年楽しみにしています。

なお、令和二年からは感染症対策をしっかりと取りながら味噌づくりを実施しています。

### 納涼盆踊り

流山女性部と流山青壮年部、当J Aが主催の『納涼盆踊り』にて、女性部員がお揃いの浴衣で盆踊りを踊ります。櫓を囲み、音楽に合わせて踊る姿はたおやかな中にもパワフルな美しさを感じます。今年度は地元一般客からも「一緒に踊れる機会があつて嬉しい」といった喜びの声が聞かれました。

### 天秤座 9/23~10/23

【全体運】のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ  
【健康運】記録更新のチャンス！ 準備運動はしっかりと  
【幸運の食べ物】カブ



### 蠍座 10/24~11/22

【全体運】大逆転を起こすチャンス到来！ うまくいっていないことがあるならてこ入れを。新発想が新しい道を開きます  
【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎  
【幸運の食べ物】リンゴ



●ひとのうごき●

人事異動(令和4年10月1日付)

佐山 洋亮 …… 融資部融資課係長(旧任鎌ヶ谷支店係長)  
丸山 友良 …… 鎌ヶ谷支店係長(旧任馬橋支店係長)  
岡本 綾 …… 金融部貯金為替課(旧任運河支店)  
高橋 美喜 …… 運 河 支 店(旧任流山支店)

採用(令和4年10月1日付)

中山 幹太 …… 常 盤 平 支 店  
宮田 優真 …… 松 戸 南 支 店  
木村 佳穂 …… 五 香 六 実 支 店  
松岡 稜大 …… 松 戸 西 支 店  
鈴木 菜月美 …… 中 央 支 店  
白島 裕斗 …… 鎌 ヶ 谷 支 店(旧任同左見習)  
野口 拓海 …… 小 金 支 店  
川村 優奈 …… 南 流 山 支 店  
加百 瞳 …… 流 山 支 店  
實川 将大 …… 八 木 支 店  
金子 紗椰 …… 十 太 夫 支 店  
飯塚 萌々菜 …… 新 川 支 店

「年金無料相談会」  
開催日程

年金についての、疑問や質問に  
年金専門家の社会保険労務士が  
ご相談を承ります。

日時  
11月12日(土) 9時～15時

場所  
新川支店

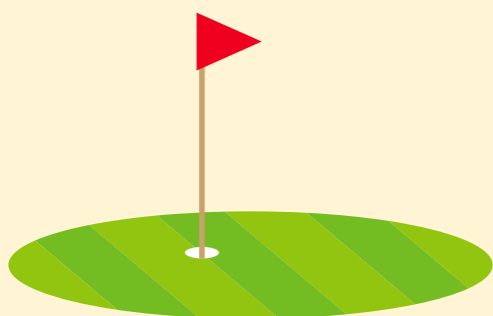
詳しくは開催支店窓口にご確認ください。



南流山支店  
ゴルフコンペ開かれる

南流山支店は9月8日、茨城県石岡市のサミット  
ゴルフクラブにおいて、親睦ゴルフコンペを開き  
ました。37人が参加した結果は、優勝:戸田涼介、  
準優勝:井上友仁、第三位:山崎弘幸の各氏となり  
ました。

コンペは、3年ぶりの開催となり、参加者は、  
楽しくプレーしていました。



11月の相談日  
(要予約)

顧問弁護士、顧問税理士等がご相談を承ります。  
お気軽にご相談ください。

- 法律相談** 11日(金)  
25日(金) 本店
- 税務相談** 14日(月) 資産管理課(八木事務所)  
18日(金) 本店
- 相談時間** 法律相談11日(金)は、午後 2:00より  
その他の相談日は、午前中のみ  
本店 9:00より  
資産管理課(八木事務所)は  
10:00より、お一人様30分間
- 受付期限** 相談日の3日前まで

※ご予約は各開催場所へご連絡願います。  
※緊急事態宣言中は、中止となります。

相 談 課(本 店) TEL: 047(361)2206  
資産管理課(八木事務所) TEL: 04(7157)6330

山羊座 12/22~1/19  
【全 体 運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくります  
【健 康 運】発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ  
【幸運の食べ物】シュンギク

射手座 11/23~12/21  
【全 体 運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎  
【健 康 運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ  
【幸運の食べ物】ヤマトイモ



降ひょう被害に負けるな  
特産梨を市民に販売

6月に発生した降ひょうにより被害を受けた梨生産者を応援しようと、当JAは9月9日、  
松戸市役所と協力して「まつどの梨」販売イ  
ベントを、同市役所本館新館連絡通路で開  
きました。

当JA職員は、市内梨園の実に傷が付き出  
荷できない、豊水・かおり・新星を用意し、  
販売しました。



女性部員の愛情がこもった味噌  
部員が協力して作業する

流山女性部は9月15日～16日、八木支店前で1月に仕込  
みを行った味噌の天地返しを行いました。

15日には八木支部が、16日には本部役員と部員が作業  
を行いました。

本部は346.6kg、八木支部は339.5kgの味噌が出来まし  
た。



JA千葉女性部協議会の創立70周年  
流山の小倉女性部長表彰される

JA千葉女性部協議会は9月30日、千葉市内で創立  
70周年記念大会を開き、県内女性組織の部員、JA  
関係者など約380人が参加しました。大会では、60  
周年記念大会決議の実践経過の報告や申し合わせ、  
表彰などを行いました。表彰では、流山女性部の小  
倉節子部長が、10年以上女性部長を努めたとして  
功労者表彰を受けました。







今月の表紙

# わが家の アイドル



今月は、新川支店管内から  
入江農園を経営する  
入江様ご一家を紹介します。

流山市大畔

いりえ かな  
入江 柑奈ちゃん (3)

お父さん たくみ 匠さん

お母さん みな 仁那さん

## 柑奈ちゃんを紹介します。

幼稚園の年少さんです。好きな食べ物は、野菜だとブロッコリー・キュウリ・キャベツ、果物だとりんご・梨・スイカ・メロン・桃が好きな子です。

遊びは外で走り回ったり、かくれんぼをしています。幼稚園主催のダンス教室を始め、音楽をかけると習った振付を踊っています。

また、お父さんと配達に乗ってスーパーや、契約飲食店に出かけることもあるそうです。今後は、家族で東京ディズニーランドへ行く計画もあります。

## 入江農園を紹介します。

菌床施設栽培のしいたけやきくらげ、タケノコなどを作られています。保育園・小中学校などに給食向けの野菜を卸すこともされています。

## 柑奈ちゃんの将来へ、ご両親からのメッセージ

自分のやりたい事をして、自由に生きて欲しい。  
将来は、農園を継いで欲しい。

## 私の食育日記

### ストレスと食事

食育インストラクター●岡村麻純

忙しい日々が続いたとき、うまく物事が進まないときなど、ふとストレスを感じてしまうことがあるかと思います。私は、そんなときこそ食事の時間を大切にしています。食事は、ストレスの悪化を防ぐ力にもなってくれます。

ストレスがたまると消化液の分泌が減少し、消化吸収機能が低下して、食欲がなくなってしまいます。しかし、ストレスがたまっているときこそ必要エネルギーは増加します。消化しやすいメニューに変更してしっかり炭水化物を含む食事をする必要があります。

そして、ストレスを感じている体に必要なのが、ビタミンCです。ストレスを感じている体は、血中のビタミンC濃度が下がっていることが分かっています。また、ビタミンCはストレスと関係のある臓器にも必要です。そのビタミンCは体内で合成することができないため、不足させないよう食事から欠かさず取る必要があります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、特にカラーピーマンやブロッコリー、キウイフルーツなどに多いです。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、サラダや加熱しても水分ごと飲むスープがおすすめです。また、ビタミンCはジャガイモやサツマイモにも多く含まれます。芋類はでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱しても比較的ビタミンCが失われにくいことが分かっています。

他にも、抗酸化ビタミンであるビタミンAやビタミンEもストレスと戦ってくれます。ビタミンAはニンジンなどの緑黄色野菜、ビタミンEはラッカセイやアーモンド、オリーブ油などの他、ウナギなどの魚介類に多く含まれます。

ストレスを感じたときこそ、これらのビタミンを意識的に摂取してみてください。そして何より、おいしいものをゆったりと食べる時間もストレス解消につながるはず。疲れたときこそ、食事の時間を大切にしよう心がけましょう。



お得な情報が満載 ホームページもご利用ください。



パソコンから **とうかつ中央** で **検索**

Unity

令和4年11月1日発行 170号(通巻508号) 発行/とうかつ中央農業協同組合  
〒271-0064 千葉県松戸市上本郷2243-1 電話047-361-2201 (代表)

ホームページ/ <http://www.ja-toukatsuchuou.or.jp>  
企画編集/総務部広報課 印刷/(株)朝日オリコ

