

# Unity ユニティ

2023

4

卯月

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌



Twitter



Instagram




YouTube



ホームページ

※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

 JAとうかつ中央

[www.ja-toukatsuchuou.or.jp](http://www.ja-toukatsuchuou.or.jp)



令和5年10月1日から、消費税についてインボイス制度がスタートします。熟慮の結果、すでにインボイス発行事業者となるための届出をされた方もいらっしゃると思います。今号では今までは消費税の納税義務者となっていなかった事業者(免税事業者)の方が、今後インボイス発行事業者(自動的に消費税の課税事業者となります)になることについての消費税額及び事務負担の軽減となる措置についてご案内いたします。まだ、インボイス発行事業者となることを決めかねている方もあわせてご確認ください。(税理士法人JPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一)

01 令和5年度税制改正(届出不要)

このインボイス発行事業者とならなければ課税事業者とならなかった事業者に対し、消費税の納税負担を軽減するため、当初3年間に限り、納税額を売上税額の20%に軽減する激変緩和措置が講ぜられます。この措置は、事前の届出は不要で、実際に消費税の申告書を作成するタイミングで有利不利を確認のうえ、選択することができます。

02 簡易課税制度の選択(届出が必要)

簡易課税制度とは、消費税額計算における中小事業者の事務負担軽減のために以前から設けられている制度で、事前に税務署長へ「簡易課税制度選択届出書」を提出することで適用することができます。実際には事務負担の軽減のみならず、税減効果につながることも多く、多くの中小事業者がこの「簡易課税制度」を選択しているものと思われます。

具体的には、売上げに係る消費税額に下表の事業区分に応じたみなし仕入率を乗じた額を、売上げに係る消費税額から控除して納付消費税額を計算します。

$$\text{売上げに係る消費税額} - (\text{売上げに係る消費税額} \times \text{みなし仕入率}) = \text{納付税額}$$

事業区分	該当する主な事業	みなし仕入率
第1種	卸売業	90%
第2種	小売業 農林漁業(飲食料品の譲渡に係る事業に限る)	80%
第3種	農林漁業(飲食料品の譲渡に係る事業を除く) 建設業 製造業	70%
第4種	その他の事業	60%
第5種	サービス業 金融業 保険業	50%
第6種	不動産業	40%

免税事業者である個人がインボイス発行事業者への登録に合わせて簡易課税制度を適用しようとする場合は、届出期限が例外的に、課税期間の末日までとなっています。つまり、令和5年10月1日からインボイス発行事業者となる場合には、令和5年12月31日までにこの簡易課税の届出をすればよいこととなり、年末に売上額を計算し、有利不利を確認のうえ、選択することができます。

私たちのJA

2月主要事業実績等のご報告

出資金	16億45百万円
貯金	3,712億36百万円
貸出金	1,524億19百万円
販売品取扱高	11億33百万円
購買品取扱高	8億2百万円
長期共済保有高	6,235億32百万円

【 も く じ 】

- 3 知っておきたい税情報
- 4 かがやき
- 5 シェフ永井のおすすめ
- 6 特集 大豆のマメ事典
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報「メタボリックシンドロームと減らそう 内臓脂肪」
- 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 / おいしく食べて美しく

理事会だより

令和5年2月28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  
● 内部統制システム基本方針の見直しについて
- 第2号議案  
● 大口貸出について
- 第3号議案  
● 令和5年度内部監査計画について

報告事項

- (1) 令和4年度(10月～12月期)内部監査実施結果報告について
- (2) 不祥事未然防止策について
- (3) 1月期の事業実績等について

経営管理委員会だより

令和5年2月28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

報告事項

- (1) 内部統制システム基本方針の見直しについて
- (2) 大口貸出について
- (3) 令和5年度内部監査計画について
- (4) 1月期の事業実績等について

“バイクで全国各地、海外にも  
いつまでもバイク仲間と共に  
走り続けたい”



▲バイクガレージにて。ヘルメット・ジャケット・グローブなどツーリング用品が各種揃う。



▲愛車の数々が並ぶ。「日頃、仲間と連絡を取り合い、旅の企画を考えるのも楽しいです」と話す坂巻さん。



坂巻 仁志さん  
(63歳 流山市東深井)

バイクを乗り始めたのは、16歳の高校1年生頃です。そこから、様々な種類のバイクを乗り継いできました。  
現在は、メインに乗るハーレーダビッドソンを始め、数台を所有しています。仕事が休みの日に、プラグの清掃や、バッテリーを充電するなど、安全な旅に向けたメンテナンスをしています。  
ハーレーには、ディーラーやメーカーにオーナーのクラブがあり、イベントで各地へ出掛けています。イベントでは、全国か

ら集う様々な職種・年代の愛好家と知り合う事ができました。  
10年程前のイベントで、アメリカ横断も経験。映画「イージー・ライダー」に出てくるような果てしなく続くハイウェイを走った爽快感が忘れられません。  
クラブで親しくなった仲間と、年に数回、泊りのツーリングをしています。思い出深いのは、昨年に行った四国・淡路島・尾道を経由して、愛媛県へ。道後温泉や高知・四万十川に架かる沈下橋を走った

事はとても印象に残っています。  
バイクの魅力は、荷物を積んで仲間と泊まりながら各地へ行ける事です。観光名所を回ったり、ご当地の食や地酒も堪能しています。また、音楽を聴きながら乗ったり、アマチュア無線をしながら乗る事も可能です。仲間で旅先の御朱印を収集する人もいます。  
今後は、ヨーロッパの道走ってみたいです。そして、再度アメリカのハイウェイを疾走する事も目標です。

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



シェフ永井のおすすめ

リンゴとホタテのグラタン



- 材料(2人分)
- ホタテ貝柱 ..... 2個
  - リンゴ ..... 1/2個
  - マッシュルーム ..... 2個
  - 干し柿 ..... 1個
  - ホワイトソース(市販品) ..... 大さじ4
  - パルメザンチーズ ..... 適宜
  - 塩、こしょう ..... 適宜
  - 薄力粉 ..... 適宜
  - 白ワイン ..... 大さじ1
  - バター ..... 10g

- 作り方
- ホタテ貝柱は水気を拭き取り、塩、こしょうをして薄力粉を薄く付ける。リンゴは皮をむいて種を取り除き、一口大にカットする。マッシュルームは石づきを取り、縦半分に切る。
  - フライパンにバターを入れ、(1)の材料をソテーして最後に白ワインを回しかける。
  - 6、7cmほどのココットにバター(分量外)を塗り、(2)と5mm幅に切った干し柿を入れ、ホワイトソース、パルメザンチーズの順にかけ、180度のオーブンで10~12分ほど焼く。
  - 耐熱の下皿に(3)を敷き、お好みのハーブ(材料外)を飾り出来上がり。



洋風タケノコご飯



- 材料(4人分)
- 米 ..... 300g
  - 水 ..... 300g
  - ブイヨンキューブ ..... 1個
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - タケノコ水煮 ..... 1/2本
  - トマト ..... 小1個
  - 冷凍ムール貝 ..... 200g
  - 新タマネギ ..... 1/2個

- 作り方
- Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさつとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
  - 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
  - 炊き上がった(2)を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



永井 智一(ながい ともかず)  
東京都目黒区在住  
タケノコ料理の達人

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★4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読・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】不安な状況も次第に解消へ。あまり思い悩まず「何とかなる」と、ドンと構えて。朗報がもたらされ好転します  
【健 康 運】旬の食材を使ったメニューで元気を補充して  
【幸運の食べ物】キクラゲ

**牡羊座 3/21~4/19**  
【全 体 運】パワフルに過ごせます。志を高く持ち妥協しない姿勢で運が開けます。遊び心を忘れず楽しみながら進めて  
【健 康 運】検診で健康チェックを。早期発見で大病を回避  
【幸運の食べ物】アスパラガス

# 大豆のフメ専典

監修 園分牧衛  
（農学博士東北大学名誉教授）  
イラスト 藤野 一郎  
参考文献「大豆の絵本」  
（園分牧衛編著 農山漁村文化協会刊）

なんとなく地味だけれど、日本人の食生活には古来欠かせない存在。それが大豆！ 私たちを支えてきた大豆の底力に、ぜひ注目。

## エライぞ！大豆

私たちの毎日の食事は大豆なしには成り立たない

日本にも世界にもさまざまな大豆がありますが、その中でも大豆は別格の存在といえるでしょう。大豆がなければ私たちの食生活は成り立ちません。

大豆は日本では弥生時代ころから栽培されていたと考えられています。痩せ地でも育ち、日本全国の風土も選びません。豆として食べるだけでなく、古くから親しまれている納豆、豆腐、油揚げ、きな粉、豆乳、湯葉など……。若い実をエダマメとしても食べますし、豆もやしもおいしいです。



種まきから50日ほどで薄紫色の愛らしい花が咲きます。10月初旬から11月初旬にかけて収穫時期を迎えます。

そして、最も注目すべき大豆製品がみそ、しょうゆ。これは塩と共に日本の食の基本となる調味料です。日本人は古来、主食としての米や雑穀、芋と共に、知恵を尽くした大豆加工品によって独自の食文化を紡いできたのです。

## 大豆と日本文化

重要な食品だからこそ特別な意味を持つてきた

重要な作物だからこそ、人々は大豆にある種の尊さを感じてきました。おせち料理に黒豆を使うのは「今年もまめ（健康）に暮らせるように」という祈り。節分にはいり大豆をまき、玄関

の魔よけとしてイワシと一緒に大豆殻を飾ります。大豆の茎をお正月に飾ったり、かまどの火おこしに使う風習もあります。

10世紀ころの医学書「医心方」（いしんぼう）には、食中毒や産後に大豆の煮汁やきな粉を食べると良いという記述も。実際、大豆の成分には高血圧や糖尿病などを防ぐ効果があることも分かっています。

田んぼのあぜで手をかけずとも育つ大豆は、自家製のみそやしょうゆなどに加工され、人々の健康を支えてきました。近年は都市部でもみそ造りや納豆作りがブーム。大豆の魅力があらためて見直されています。

## 私たちの暮らしに欠かせない大豆食品

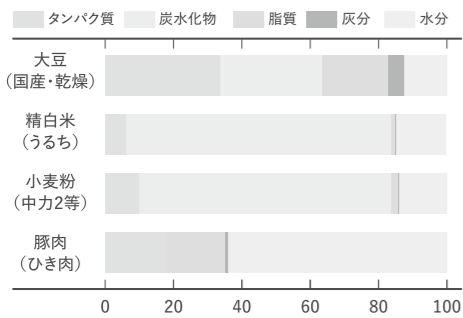


## 大豆の栄養とは？

米との組み合わせで完璧なバランスに

大豆は「畑の肉」ともいわれる通り、タンパク質が豊富に含まれています。豆腐わずか3分の1で卵1個分と同じタンパク質を含んでいるのです。必須アミノ酸を数多く含み、レシチン、サポニン、イソフラボンなどに良いとされる機能性物質も豊富。さらに大豆油にもするほど脂肪酸は多く、人間が生きるのに必要な三大栄養素中、足りないのは炭水化物だけ。

## 可食部 100g 当たりの主要成分割合

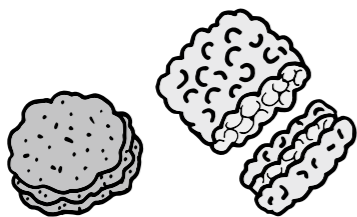


資料: 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

## 世界で活躍する大豆

伝統食や飼料、食用油……大豆流通は世界のインフラに

古代にアジアで始まったとされる大豆栽培は、今や世界に広がっています。それだけ役立つ作物だったからです。東南アジアでは、納豆に似た各種の発酵食品が伝統食として今も日常で愛されています。日本の豆腐、みそ、しょうゆも世界各国で手に入り、多くの人が楽しむようになりました。また、産地も世界に広がりました。現在、最も多く栽培しているのはブラジル、次いで米国。多くは食用油や家畜飼料に使われています。残念ながら、昨今では他国の戦乱により流通が途絶えた地域では困難もありました。日本でも良質の大豆が入らず、しょうゆ醸造をやめざるを得なかった会社もあります。



インドネシア発祥のテンペ(右)と、タイやラオスなどで親しまれているトゥアナオ。どちらも大豆発酵食品。

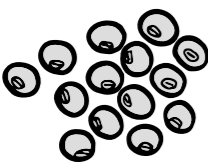
## 大豆の種類は膨大

知名度の高いものだけでなく地域の伝統種もさまざま

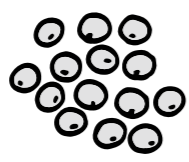
一言で大豆と呼んでも、実はその種類は非常に多様です。何しろ日本で1000年以上栽培されてきたのですから。その長い歴史の中で、地域の条件に即したさまざまな品種が生まれてきました。

数え切れない品種を大きく分けると、まず色。私たちが大豆として思い浮かべるクリーム色の品種には、煮豆や豆

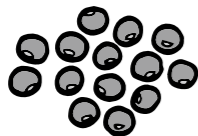
## 大豆の品種と用途



信濃青豆  
エダマメやきな粉に加工されます。



フクユタカ  
納豆、みそ、煮豆、しょうゆなどに使われる代表的な品種。



丹波黒  
おせち料理の煮豆に欠かせません。



ツルマメ  
野生種。北海道を除く日本全土に自生しています。



納豆小粒  
豆が小さく主に納豆に加工されます。



蟹座 6/22~7/22

【全 体 運】せいては事を仕損じます。力をためてチャンスを待ちましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず  
【健 康 運】目や歯に違和感を感じたら早めに病院へ  
【幸運の食べ物】レタス



双子座 5/21~6/21

【全 体 運】人との交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも  
【健 康 運】喉のケアが大切。外出後は必ずうがいを  
【幸運の食べ物】タラの芽



▲鎌ヶ谷市の芝田裕美市長へ贈る秋元会長

3 すべての人に健康と福祉を

**花農家を支援  
管内3市へサイネリア贈る**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、卒業式や結婚式などイベントの中止や縮小が続ぎ、花の需要が低迷しています。当JAは花農家を支援するため、サイネリア3,000鉢を買い取り、管内の3市へ1,000鉢ずつ贈りました。今年で3回目となります。

2月20日には鎌ヶ谷市の芝田裕美市長へ、2月24日には松戸市教育委員会の伊藤純一教育長へ贈りました。今回の寄贈について、芝田市長と伊藤教育長から感謝の言葉をいただきました。サイネリアは、保育園や幼稚園、小中高等学校などで飾られます。同様に、流山市へもサイネリアを贈りました。



▲松戸市の伊藤純一教育長(中央)へ贈る秋元会長・小倉理事長

11 住み続けられるまちづくりを



▲専修大学松戸高校の持丸監督(中央)、富山理事長(右から3人目)、五味校長(右から2人目)に贈呈しました。

**紫紺の優勝旗を千葉へ  
専松高校へ県産農畜産物贈る**

当JAとJA全農ちばは3月3日、松戸市上本郷の専修大学松戸高等学校で、『第95回記念選抜高校野球大会』の千葉県代表校への県産農畜産物等の贈呈式を開きました。

JA全農ちばの林茂壽運営委員会会長と当JAの秋元会長、小倉理事長は、同校の甲子園での活躍を期待して、いちご米・房総パークウインナー、フルーツ&キャロットジュースなどを贈りました。

秋元会長は、「一勝でも多く勝利を挙げてもらい、贈答の喜びを感じたい。頑張っていて欲しい」と激励しました。



▲講師に教わりながら作品を作る女性部員

17 ハートナッシュで目標を達成しよう

**和気あいあいと作業を進める  
流山女性部の健康教室**

流山女性部は2月9日、八木支店で健康教室『キラキラビーズで作る素敵なネックレス』を開きました。部員は講師の指導のもと、オリジナルの作品を作り上げました。

11 住み続けられるまちづくりを

**市長へいちごの出来栄を報告  
甘い香りで市長室が満たされる**

流山市いちご研究会は3月2日、同市の井崎義治市長を訪問し、旬を迎えたいちごの出来栄の報告をしました。

生産者は、やよいひめ・とちおとめ・紅ほっぺなど各園自慢のいちごを持ち寄り、井崎市長へ消費拡大に向けたピーアールの協力を呼び掛けました。



▲井崎市長(左から3人目)を訪問した生産者



▲スマート農業に触れた参加者

3月2日、加藤ぶどう園にて農業用ドローンとEV散布機の実演会が開催されました。

参加者は、デモ走行見学のほか、実際の操作体験などを行い、「スマート農業」に触れる機会となりました。農業散布の効率化、省力化、また遠隔操作による暴露量低減などが期待されます。

12 つくる責任 つかう責任

**旬の「いちご」ピーアール  
松戸市の及川さん取材を受ける**

松戸市日暮に開園する「松戸ストロベリーマーケット」の及川利孝さんは2月3日、「J:COM」の取材を受けました。

及川さんは、地域の情報をライブで取り上げるLIVEニュースの中で、昨シーズンにオープンしたいちご農園の概要や販売品種を視聴者に紹介するなどピーアールしていました。

11 住み続けられるまちづくりを

乙女座 8/23~9/22  
 【全 体 運】外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって  
 【健 康 運】大人数でする運動やスポーツにツキあり  
 【幸運の食べ物】サヤエンドウ

獅子座 7/23~8/22  
 【全 体 運】大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組みれば好結果に  
 【健 康 運】休憩の時間を多めに。ストレスは随時発散を  
 【幸運の食べ物】コゴミ



## あぐり情報 Aguri Information

農業振興課  
斎藤 淑美

### メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、「高血糖」、「脂質異常」、「高血圧」の二つ以上該当した状態を言います。メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。



メタボリックシンドロームの診断基準は次のとおりです。

#### ステップ1(必須項目)

腹囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上
高血糖	空腹時血糖110mg/dl以上
高脂質	中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl未満
高血圧	収縮期血圧130mm Hg以上 または拡張期血圧85mm Hg以上

一つでも該当された方はメタボリックシンドロームの予備軍となりますので注意しましょう。

なお、腹囲の正しい測り方は、空腹時におへその高さの腹囲を測ります。洋服を選ぶ時のウエストのサイズではありません。メジャーを無理に引っ張ったり、お腹に力を入れてへこませると正しい腹囲が測れなくなってしまう。

## メタボリックシンドロームと減らそう 内臓脂肪

### 運動で減らそう 内臓脂肪

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、根本原因である内臓脂肪をためないことと減らすことが重要です。

お腹周りの内臓脂肪は、運動不足、過栄養、喫煙、ストレスなどの不健康な生活習慣によって蓄積します。内臓脂肪を減らすには、身体活動量を増やすことが効果的です。身体活動とはスポーツで体を動かす運動と、家事や買い物、遊びなどで体を動かす生活活動を合わせたもの。体を動かすことは生活習慣病の予防につながるだけでなく、筋肉の衰えを防止し体力が強化できることや血液の循環がよくなり心肺機能上がる。

### ▼日常生活の中で増やす生活活動量 8選

- ・スーパーへの買い物徒歩にする
- ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う
- ・外出は徒歩か自転車
- ・掃除の回数を増やす

ストレスの解消にもなるといった良い効果がたくさんあります。運動が好きではなかったり忙しくて時間が取れない方は、生活活動の量を増やすことで内臓脂肪を減らすことができます。まずはできることから、少しでも体を動かしてみてください。



・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

・仕事の合間にストレッチをする

・昼休みに散歩をする

・週末に子どもと遊ぶ

生活運動の増加や軽い運動に慣れてきたら、身体活動量を増やしてみよう。時々行っている運動を定期的に行うことで、内臓脂肪を減らす効果がより一層期待できます。

### ▼慣れてきたらワンランクアップ運動を続けるための心構え

・一週間に4エクササイズ以上の運動を継続する。まとめて週一回行っても、週数回と分割させても良いので継続することが大事

・冷蔵庫に目標の運動内容(例えば歩数)を貼ったり、目立つ場所にウォーキングシューズを置いておくなど、運動のきっかけとなるものを身の周りに散りばめる

・現在の活動量をしっかり把握し、短期間に達成できる目標を立てる

・家族に目標を宣言したり、友人と一緒に運動したり、一人で頑張るのではなく周りの人の力を借りると効果的

・バードウォッチング、名所めぐりなどの目的を持ったウォーキングのように自分が興味を持てる運動に取り組み楽しく継続する

### 食事を見直してメタボ予防

食事は健康づくりの基本となります。食べすぎによりエネルギーが過剰となると、内臓脂肪を増やす原因となります。日頃の食生活からエネルギーの摂り過ぎがないかを見直し、改善していきましょう。

食事は主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)のうちどれか一品、副菜(野菜料理)を二品を意識するとバランスが良くなります。主食の重複や主菜の重複は食べ過ぎにつながるため、注意が必要です。

### ▼食べ過ぎを防ぐ食習慣のポイント6点

### 【令和五年度 とうかつ中央組員健康診断日程】

※☆印がついている支店は胸部レントゲンを実施します  
※健康診断を実施していない支店は近隣店舗にてご受診下さい  
※日程は変更になる場合があります

健診会場	健康診断	結果報告会
常盤平支店	5月16日	6月27日
常盤平支店	5月17日	6月28日
鎌ヶ谷市南部公民館	6月 5日	7月10日AM
鎌ヶ谷支店 ☆	6月 6日	7月18日
鎌ヶ谷市北部公民館	6月 7日	7月10日PM
鎌ヶ谷支店 ☆	6月13日	7月18日
五香六実支店	6月22日	7月28日
松戸西支店	9月14日	11月 1日
松戸西支店	9月15日	11月 2日
松戸西支店(人間ドック)	9月19日	11月 6日
八木支店(AM人間D / PM充実コース)	10月 5日	11月15日
AM新川支店 / PM流山支店	10月 6日	11月16日新川
松戸南支店 ☆	10月24日	12月 6日
松戸南支店 ☆	10月25日	12月 7日
馬橋支店	10月30日AM	12月 1日AM
松戸南支店 ☆	11月 7日	12月19日
松戸南支店 ☆	11月 8日	12月20日
小金支店 ☆	11月13日	12月21日
小金支店 ☆	11月14日	12月22日AM

・欠食なく三食を規則正しく摂る

・ゆっくり良く噛んで食べる

・食事時間をかけすぎない

・夕食後から寝るまでの間の飲食は控える

・目の付く場所に食べ物を置かない

・外食は栄養成分表示を参考に



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】周なる準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です

【健 康 運】楽しみながらできる運動で筋力アップ

【幸運の食べ物】ノビル



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も

【健 康 運】血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎

【幸運の食べ物】ソラマメ



▲試作する永嶋教授と学生



▲こんにゃく田楽



▲肉みそタコス



▲焼きおにぎり



▲お手軽カレーコロケ



▲冷しゃぶサラダ



▲うま辛和風タルタルソース



▲やみつきたまごのたまごかけご飯



▲餃子のつけだれ



▲お手軽カレーグラタン



▲サラダディップ



▲簡単カレー風味春巻き



▲厚焼き玉子に添えて

## 学生が考案! あじさいねぎの加工品を使ったアレンジレシピ



2月8日、当JAは川村学園女子大学と連携のもと、あじさいねぎの加工品を使った調理アイデア試作会を同大学調理実習室で開きました。同大学生生活文化学科の永嶋久美子教授とゼミの学生5人、生産者の成嶋伸隆さん、千葉県東葛飾農業事務所などが出席しました。永嶋教授と学生の多彩なアイデアで、「お弁当からおつまみまで幅広く」といった実用的な20種類以上のレシピが完成しました。試食も行い、出席者から「加工品それぞれの良さが活かされている。ぜひ自宅でも作ってみたい」といった感想が聞かれました。今回開発されたレシピは、後日当JAのホームページで公開する予定です。

## 松戸宿坂川河津桜まつり 矢切ねぎまつりも 同時開催

第11回松戸宿坂川河津桜まつりが3月4日と5日に坂川沿道で開かれ、美しく咲き誇る桜を見る人たちが会場は賑わいました。また、様々な屋台も出店されました。矢切ねぎまつりも同時開催され、採れたて松戸名産の矢切ねぎが1,000本限定販売されました。



▲矢切ねぎを買い求める人々



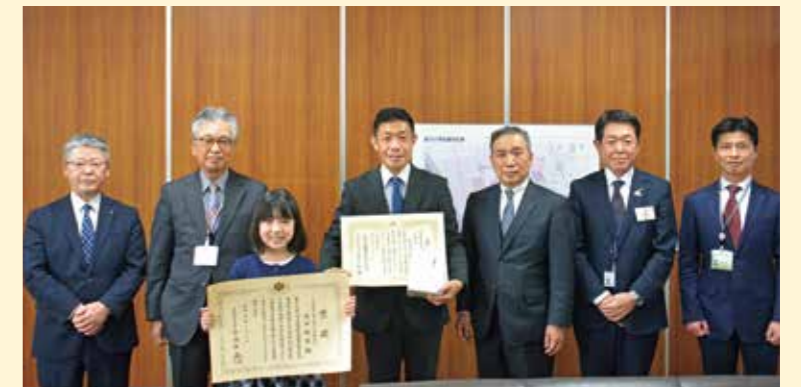
▲桜のようす



▲(左から)高梨有二校長と粕川穂乃佳様

## 当JA管内から粕川様が受賞 和名ヶ谷中でコンクール表彰式

当JAは2月14日、松戸市立和名ヶ谷中学校で、千葉県農業協同組合中央会主催による、第47回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール表彰式を開きました。小倉理事長が、作文部門で千葉県教育委員会教育長賞を受賞された、同校3年の粕川穂乃佳様へ賞状と記念品を贈りました。粕川様の作品名は、「おにぎりのぬくもり」です。今回、千葉県内の小中学校から作文1,911点、図画1,864点の応募がありました。



▲賞状を手にする出井様、長谷川校長(新川小学校)



## 入賞者を関係者が祝福 新川小、河原塚中で表彰式

当JAは2月24日、流山市立新川小学校で、第66回(令和4年度)JA共済全国小・中学生書道コンクール表彰式を開きました。共済連千葉県本部鈴木副本部長、普及企画部小柴部長、当JA秋元会長、小倉理事長、染谷常務など関係者は、文部科学大臣賞(半紙の部)に入賞された、同校4年の出井絢菜様へ賞状と記念品を贈り、同校の長谷川伸一校長へ優秀学校賞を贈りました。また、2月27日、松戸市立河原塚中学校で、第51回(令和4年度)JA共済全国小・中学生交通安全ポスターコンクール表彰式を開きました。同校は学校賞を受賞し、荒木美穂校長へ賞状と記念品を贈りました。



▲賞状を手にする荒木校長(河原塚中学校)

山羊座 12/22~1/19  
【全 体 運】頑張っているのにうまくいかずいら立つことが。そもそのやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します  
【健 康 運】うっかり、ぼんやりでけがのないように  
【幸運の食べ物】ゼンマイ

射手座 11/23~12/21  
【全 体 運】運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで  
【健 康 運】痛みなどの再発に注意。ケアに力を入れて  
【幸運の食べ物】さんしょう

## JAとうかつ中央ファーマーズマーケット(仮称) 開設に向けた進捗状況につきまして

### 建築状況について

2月より造成工事が始まりました。  
3月初めより、新築工事進捗定例会を開催し、進捗状況の確認をしております。



▲造成工事が進む建築予定地

### 愛称募集について

12月末まで募集をいたしました農産物直売所愛称は、800件を超える応募を頂きありがとうございました。現在、最終選考まで進み、商標登録の申請を行っております。類似の商標登録がなければ、無事に愛称が決定されます。商標登録後に愛称の正式発表を予定しております。

また、1月の農産物直売所説明会で配布致しました「出荷に関する調査のお願い」については、沢山のご協力をいただきありがとうございました。少しでも生産者の意向を反映した農産物直売所の運営に向けて準備を進めてまいります。

お問い合わせ先  
農業振興課 047-701-5310

自分で自分を  
介護できない。  
だから備えが  
大切になる。

もしものときの、頼れる2つの保障。

## 認知症共済

2025年には65歳以上の約3人に  
1人が認知症または軽度認知障害に。

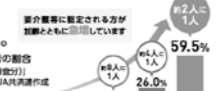
※認知症(厚生労働省認知症対応政策推進本部「認知症対応政策推進本部」)  
【介護給付費(月額) 第1158(約24.1%) 第1173(約24.1%) 介護給付費  
第78(約17.6%) 第79(約17.6%) 資料をもとにJA共済調査部



## 介護共済

85歳以上の約2人に  
1人が要支援・要介護に。

※介護給付費(月額) 第1158(約24.1%) 第1173(約24.1%) 介護給付費  
第78(約17.6%) 第79(約17.6%) 資料をもとにJA共済調査部



JAの認知症共済なら

認知症はもちろん認知症の前段階の  
軽度認知障害(MCI)まで  
幅広く保障します。

JAの介護共済なら

一生にわたる介護保障で  
不安の高まる高齢期も安心です。

共済金のお支払いには所定の条件があります。  
※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は掲載を認めたもので、ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意事項等)」および「契約のしおり」を必ずご覧ください。  
はじめて共済 <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp> JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)  
☎0120-536-093 受付時間:9:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**  
耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

## 4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** 14日(金) 本店 午後 2:00より  
28日(金) 本店 午前 9:00より
- 税務相談** 12日(水) 資産管理課(八木事務所)  
午前 10:00より  
21日(金) 本店 午前 9:00より
- 相談時間** 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。

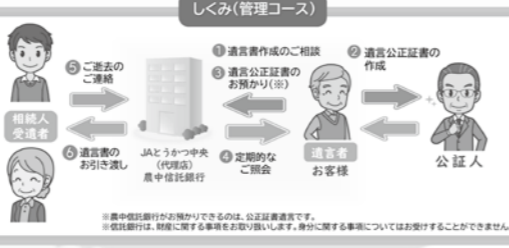
相談課(本店) TEL:047(361)2206  
資産管理課(八木事務所) TEL:04(7157)6330

農中信託銀行の 相続遺言相談はJAとうかつ中央へ

## 遺言信託 (管理コース)

JAとうかつ中央は 農中信託銀行の遺言信託代理店です。  
※代理店で行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

- このような場合は遺言がお役に立ちます。
- 相続は大変そうだから、専門家に任せたい方
  - 先祖代々の土地を農業や事業の後継者に相続させたい方
  - 子どもたちに相続でトラブルを起こしてほしくない方
  - 相続人がいない方
  - 特定の人や、相続人以外の方にも財産を遺したいという方
  - 自分の遺産を使って社会貢献したい方
- 是非ご相談ください。



農中信託銀行が預かりできるのは、公正証書遺言です。  
※農中信託銀行は、相続に関する事務をお取り扱いします。相続に関する事項についてはお問い合わせすることができません。

JA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

## 退職金金利上乗せ定期貯金

5億円 退職金のお預り  
年 0.10% (税引後0.07%)  
さらに  
年 0.15% (税引後0.11%)  
公的年金を当組合にご指定いただいた方  
(または5年以内の年金支払をご予約いただいた方)

2023年  
4月3日(月)から  
2024年  
3月29日(金)まで

※加入期間:6ヵ月  
※組合員・組合員家族の方は12ヵ月

退職金運用セカンドライフサポートプラン

【商品概要】●ご利用いただけるのは、退職金に相当する金額を指定して、お預りいただいたお預り金で、退職金受取開始1年以内の1月31日までに、指定した金額を指定した口座に自動入金するサービスです。退職金受取開始1年以内のお預り金で、お預りいただいたお預り金で、退職金受取開始1年以内の1月31日までに、指定した金額を指定した口座に自動入金するサービスです。

JAとうかつ中央 <http://www.ja-toukatsuhou.or.jp/>

## JAマイカーローン

最大1,000万円まで  
車買うにも  
修理するにも  
免許取るにも

金利/年 0.900~2.225%  
(固定型・保証料別) (令和4年10月1日現在)

JAとうかつ中央 <http://www.ja-toukatsuhou.or.jp/>

魚座 2/19~3/20  
【全 体 運】困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉  
【健 康 運】体力アップのチャンス。新メニューも試して  
【幸運の食べ物】グリーンピース

水瓶座 1/20~2/18  
【全 体 運】交友関係が活発化。うわさは控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎  
【健 康 運】生活リズムの維持を心がけて。発酵食品にツキ  
【幸運の食べ物】タケノコ





今月の表紙

# わが家の アイドル



今月は、鎌ヶ谷支店管内から  
石井さんご一家を紹介します。

鎌ヶ谷市 佐津間  
 石井 <sup>いし</sup> <sup>あらた</sup> <sup>あやこ</sup> 新くん(7)  
 絢子ちゃん(5)  
 お父さん <sup>あきら</sup> 朗さん  
 お母さん <sup>あきこ</sup> 亜希子さん  
 祖父 <sup>まさみ</sup> 正美さん  
 祖母 <sup>よみ</sup> 喜代美さん

### 〈新くん、絢子ちゃんについて〉

新くんは小学2年生。好きな食べ物は、ホウレンソウのお浸しやきんぴらごぼう、豆腐、煮魚など和食です。学校の授業で、粟野地区公園(粟野の森)へ探検に行き、植物を観察して楽しい思い出となりました。

絢子ちゃんは、幼稚園の年長さんです。お人形遊びや庭のブランコに乗ったり、縄跳び、おままごとをして遊んでいます。好きな食べ物は、いちご・たこ焼き・ドーナツ、大根など。最近、幼稚園で鎌ヶ谷市制記念公園へ遠足に行きました。

### 〈「農業」について〉

朗さん・亜希子さん・正美さん・喜代美さんで作業をしています。ネギや大根など多品目を作っています。販売方法は、食品スーパーや市場への出荷、軒先販売をしています。

### 〈家族のエピソード〉

秋のぶどう狩りや冬のみかん狩りなど、6人全員で出かける事もあります。山登りも皆好きで、登った後に入る温泉も楽しまれています。

### 〈新くん、絢子ちゃんへ、ご両親からのメッセージ〉

いつまでもみんなに優しくできる人であって欲しい。このまま、二人仲良く笑顔を大切に、伸び伸びと成長して欲しい。

## おいしく食べて美しく

### 春の体調不良の予防と対策

栄養士●吉田理江

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

#### 【1】よくかんで食べましょう

よくかんで食事をすることで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけでなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をするのが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

#### 【2】3食食べましょう

欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。

#### 【3】お薦めの栄養素

春の体調不良に負けない体をつくるためにお薦めの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしたいですね。



栄養士・ダイエットコーチ 吉田理江(よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

お得な情報が満載 ホームページもご利用ください。



「**とうかつ中央**」で **検索**

Unity

令和5年4月1日発行 175号(通巻513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243-1 電話047-361-2201(代表)

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

