

Unity ユニティ

2023

7
文月

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

前回まで2回にわたり、令和6年から改正される贈与税の計算体系についてお話しさせていただきました。最終的に「相続時精算課税を選択する方が多数派になるのでは？」と締めくくりましたが、今号では“精算課税”のメリット・デメリットや注意点について整理していきます。

(税理士法人JPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一)

01 相続時精算課税制度を選択するメリット

- (1) 基礎控除110万円の創設
令和6年以降は精算課税においても110万円の非課税枠が発生します。この110万円非課税枠は、将来の相続税計算において加算する必要はありません。(なお、父と母から精算課税贈与を受けるなど複数人からの受贈者となる場合には、110万円控除分を按分計算する必要があります。)
- (2) 特別控除額の併用と20%課税
累計で2,500万円までの財産額まで贈与税がかかりません。よって不動産や自社株など大きな財産贈与を検討できますし、2,500万円を超えた部分についても20%の税率に留まります。これに対し、暦年課税の最高税率は55%です。
- (3) 税金対象となる財産額を固定することができる
毎年の基礎控除110万円を超える贈与額は、将来の相続税の計算にて再計算されますが、その加算額は贈与“時”の財産価格となります。したがって、将来値上がりしそうな財産を見極めて贈与することで、低い価格で移転することができます。
- (4) 収益の帰属者が変わる
アパートや株式などを贈与した場合には、毎年発生する家賃や配当についてその帰属者が変わり受贈者が受けることとなります。財産を見極めて贈与することで受贈者での財産形成や贈与者の所得税軽減につながります。

02 相続時精算課税制度を選択するデメリット

- (1) 申告手続きが必要
精算課税を選択する最初の年、110万円を超えて贈与を受けた場合には、その贈与年の翌年3月15日までに贈与税の申告及び納税をしなければなりません。
- (2) 小規模宅地等の特例を受けることができない
相続で移転した土地には、自宅であれば330㎡まで80%減や、収益物件であれば200㎡まで50%減となる小規模宅地等の特例が用意されています。一方、贈与で移転した土地にはこの小規模宅地等の特例を受けることはできません。
- (3) 税金対象となる財産額が固定されてしまう
上記(1)と逆の効果により、贈与した財産は値下がりした場合においても贈与時の高い贈与額にて相続税が計算されることとなります。

私たちのJA

5月主要事業実績等のご報告

出資金	15億93百万円
貯金	3,694億21百万円
貸出金	1,538億12百万円
販売品取扱高	2億54百万円
購買品取扱高	1億40百万円
長期共済保有高	6,202億87百万円

【 も く じ 】

- 3 知っておきたい税情報
- 4 クローズアップ農業
- 5 シェフ永井のおすすめ
- 6 特集 夏をクール&スマートに！
省エネ・節約術
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報「殺虫剤の紹介」
- 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5年5月26日(金)、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
● 令和4年度決算関係書類について
- 第2号議案
● 部門別損益計算書について
- 第3号議案
● 令和5年度事業計画設定について
- 第4号議案
● 大口貸出について
- 第5号議案
● 不良債権処理(回収)方針について
- 第6号議案
● JAバンク経営戦略シートの策定について

報告事項

- (1) 監事監査意見書について
- (2) 会計監査人の再任について
- (3) 大口信用供与等先の経営状況について
- (4) 内部監査の品質に関する内部評価について
- (5) 行政庁の報告徴求命令に基づくマネロン調査の実施について
- (6) 不祥事未然防止策について
- (7) 4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5月26日(金)、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
● 令和4年度決算関係書類について
- 第2号議案
● 部門別損益計算書について
- 第3号議案
● 経営管理委員会副会長の職務内容等について
- 第4号議案
● 役員の選任について
- 第5号議案
● 総代会について
- 第6号議案
● 組織助成金の支給について

報告事項

- (1) 大口貸出について
- (2) 不良債権処理(回収)方針について
- (3) 監事監査意見書について
- (4) 会計監査人の再任について
- (5) 令和4年度中期経営計画取組結果及び令和5年度上半期中期経営計画について
- (6) 令和5年度自己改革工程表について
- (7) 都市農業振興計画取組み状況について
- (8) 4月期の事業実績等について

課題を見つけ改善する事で、 日々邁進していきたい

農業を始めて約三年。小学生の頃から両親の手伝いをしており、両親の仕事を手伝って見ることが始めたきっかけです。土・日に袋詰めや調整作業の手伝いをしていっているうちに栽培管理を自分で行なった分だけ、作物の成長が成果として現れることが魅力だと感じ、自分でも作物を栽培したいと思いました。

農作業は父、母、祖母と4人で行なっています。5月はネギ(足長美人)、6月は枝豆(神風香・味風香・夏風香)、9月〜3月まではホウレン草(ゴードン・ドンキー・ピントン)を出荷しています。

昨年空いている時期にも出荷できるようにアスパラガス(ウインデル)の栽培を始めました。



アスパラガスの栽培は、露地栽培から始めようと思いましたが、アスパラガスは直売所やインターネット(メルカリ)でも販売していません。インターネットで販売するメリットは、市場出荷では規格外の品物でも、お客さんに喜んで買って頂けることです。

買って下さったお客様から「筋が少なくて美味しい」、「太いものも入っていて嬉しい」、「子どもが美味いと食べてくれた」など、コメントで直接評価をして頂けることが嬉しく、仕事のやりがいにも繋がっています。次は栽培の難しい品種(紫アスパラガス)などに挑戦したいです。

作物を栽培して大変なことは育苗です。良い苗を作るため、父と相談しながら改善策を練り、農薬散布のタイミング、栽培方法などを勉強しています。行政の集まり(年2回)、出荷規格検討会、反省会(年2回)に参加して情報交換を行い、よ



▲アスパラガスは主に譲さんが管理している



お話をしてくれた人



流山市平方
小林 譲さん(24歳)

り良い作物を栽培できるように尽力しています。

今後は収穫量を確保する為、育苗の管理、適正なタイミングでの農薬散布など、課題の改善を行なっていきます。



シェフ永井のおすすめ

ガバオ風そうめん



- 材料(2人分)
- そうめん 2把
 - 麵つゆ(そうめん用ストレート) 200ml
 - 豚ひき肉 100g
 - ナス 2本
 - 赤ピーマン 2個
 - バジル 12枚
 - サラダ油 大さじ1
 - ニンニク 小さじ1/2
 - ショウガ 小さじ1/2
 - A 甜麺醤(てんめんじょう) 小さじ2
 - 豆豉醤(とうちじょう) 小さじ1と1/2
 - 豆豉醤(とうちじょう) 小さじ1
 - ナンブラー 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - レモン汁 1個分

- 作り方
- ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
 - フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2〜3分炒める。
 - (2)にサッと蒸揚げしたナスと赤ピーマン、ナンブラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
 - ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に(3)を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

アユとスイカの ハーフ焼き



- 材料(2人分)
- アユ 2尾
 - 小玉スイカ 1/6個
 - キュウリ 1/2本
 - ミョウガ 1個
 - パクチー 適宜
 - トウモロコシ 1/2本
 - オリーブ油 適宜
 - ハーブソルト 適宜
 - すりおろしたまねぎ 1/2個分
 - 粉からし 小さじ1/2
 - 酢 大さじ1
 - オリーブ油 大さじ1
 - 塩・こしょう 少々

- 作り方
- 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあけておく。すりおろしたまねぎの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
 - オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10〜12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
 - 器に(2)を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出出来上がり。

永井智(ながいともかず)
茨城県流山市にある「天満園キウキアグリ」のオーナーシェフ



モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★7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】人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり
【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス
【幸運の食べ物】桃



牡羊座 3/21〜4/19
【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう
【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に役
【幸運の食べ物】パプリカ

《 こんなところも忘れずに！小まめに節電・省エネ 》

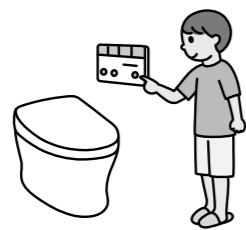
トイレ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果



※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



冷蔵庫

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



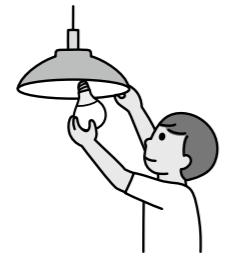
照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果



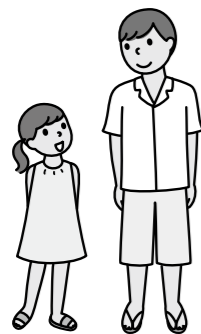
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



《 暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア! 》

古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

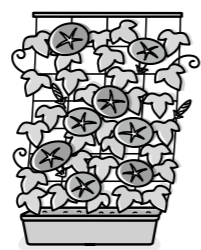
省エネポイント 1



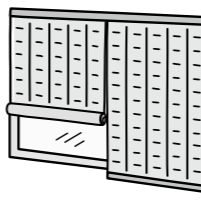
省エネポイント 2



省エネポイント 3



省エネポイント 4



省エネポイント 1

夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がお薦めです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ（シェード）すだれ

窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。

出典：「家庭の省エネハンドブック」（東京都環境局気候変動対策部家庭エネルギー対策課）

特集

夏をクール&スマートに!

省エネ・節約術

いよいよ夏本番! 暑〜い季節を無駄なく無理なく乗り切る、賢い節電・省エネのこつをご紹介します。イラスト：出口由加子

節約できる金額 節電効果 CO2 二酸化炭素削減量 ※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《 エアコン(冷房)の快適 省エネ術 》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果



※フィルターが目詰まりしていたエアコン(2.2kW)とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較(期間は6月2日~9月21日)。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果



※設定温度28度の場合(期間は6月2日~9月21日)。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果



※外気温31度でエアコン(2.2kW)を9時間/日(使用期間は6月2日~9月21日)。



⚠ 要注意!

家の中でも熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターの活用が有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにもものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。



蟹座 6/22~7/22

【全 体 運】注目度が上がるとき。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ

【健 康 運】新しい健康法や健康グッズを試してみ

【幸運の食べ物】スイカ



双子座 5/21~6/21

【全 体 運】欲しい物が増えるのは活カアップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して

【健 康 運】発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ

【幸運の食べ物】シトウ



▲応募は現地立て看板のQRコードから



▲収穫時には文字、イラスト、マークが浮かび上がる予定です

11 住み続けられるまちづくりを

**矢切ねぎをプレゼント
 田んぼアートクイズ**

5月中旬に下矢切農事研究会の主催で田んぼアートの作成を行いました。今回は目印となる看板を作成し、設置しています。8月5日までの期間限定で田んぼアートの内容を当てるクイズを実施し、正解した人の中から抽選で5名に、矢切ねぎ1箱をプレゼントする予定です。



▲流山市立流山北小学校



▲流山市立南部中学校

**流山市立流山北小学校、
 流山市立南部中学校生徒ら
 がメッセージパネルを作成**

5月15日、当JAがサイネリアを贈ったことに感謝の気持ちを伝えようと、流山市立流山北小学校と流山市立南部中学校の生徒5名は、学校関係者と流山市役所職員らと当JAを訪問しました。生徒らは当JAへ感謝の言葉を書いたメッセージパネルを贈りました。

3 すべての人に健康と福祉を



1 貧困をなくそう
 12 つくる責任 つかう責任

ニンジン査定会を開く

マル初青果物出荷組合は6月3日、鎌ヶ谷支店でニンジンの出荷査定会を開きました。査定会には生産者、市場関係者などが参加しました。生産者は出荷規格の確認を行い、有利販売につながるよう意志を共有しました。



**いいね！まつど。
 地元農産物を出店**

5月20日に開催された松戸市観光物産展「いいね！まつど。」に直売所「まつぼっくり」に所属している小林農園の小林 祐輔様が参加しました。会場では春キャベツ(みさき)やラディッシュ、グリーンピース等、旬の野菜が販売され、多くの人で賑わいました。「いいね！まつど。」は毎月第3土曜日にキテミテマツド前広場で開催され、JAとうかつ中央ブースにて松戸市内の生産者さんに月替わりで出店して頂く予定です。

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナースHIPで目標を達成しよう

廃棄プラスチックの回収

当JAは5月23日に松戸市園芸用廃プラスチック回収を行い、11トンの園芸用廃プラスチックを回収しました。同様に流山市では4.5トン、鎌ヶ谷市では7.5トンの農業用廃プラスチックを回収しました。



**資産形成・運用のサポートの取組み強化
 資産形成セミナーを開く**

当JAは5月12日、ロイヤルガーデンパレス柏日本館にて、役職員向けに資産形成セミナーを開きました。役職員100名が参加し、セミナーでは農林中金バリューインベストメント株式会社 常務取締役兼最高投資責任者 奥野 一成様 による来賓講演が行われ、役職員は長期投資に関する知識をより深めることができました。今後、組合員・利用者の資産形成・運用のサポートをする提案活動の取組み強化を図っていきます。

乙女座 8/23~9/22
 【全 体 運】焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうかが成功の鍵。味方は多いので声をかけて
 【健 康 運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機
 【幸運の食べ物】エダマメ

獅子座 7/23~8/22
 【全 体 運】後半から上昇。これまでの頑張りが形になって見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に
 【健 康 運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ)
 【幸運の食べ物】インゲン



あぐり情報 Aguri Information

営農生活課
石井 華奈

殺虫剤の紹介

▼プリロツソ粒剤オメガ
今月は、土壌処理殺虫剤のプリロツソ粒剤オメガについてご紹介いたします。

この剤は、ジアミド系の有効成分(シアントラニリプロール)が根から吸収され作物体全体に広がり、作物の内側から害虫を防除します。

極微量の経口取り込みによって加害をただちに停止させるため、作物の外観に影響するような傷を作らずに防除することができます。

このため、葉裏などの通常薬剤がかかりにくい場所に潜む害虫も防除でき、残効は3〜4週間続きます。

また、天敵や訪花昆虫への安全性が高く、粒剤であるため周辺環

境や使用者に対しても優しい剤となります。

登録のある作物は、だいこん、ねぎ、果菜類、葉菜類などです。主な登録作物の適用内容は左の表のとおりです。

また、使用時はラベルをよく読んで、使用基準を遵守しましょう。

▼使用方法

プリロツソ粒剤オメガには複数の使用方法がありますので、主な使用方法や処理時のポイントを紹介します。

○播溝土壌混和(だいこん)
種子と同層か、それ以下(深度3〜6cm目安)の播溝に混和処理します。

※種子より下に処理するのが理想的です。また、薬剤が種子よりも上(表層)にあると、効果が十分に発揮できない可能性があるため気を付けましょう。

さらに、接触やガス効果など、作物体の外側から害虫を防除する作用性の異なる他剤(フォース粒剤やダイアジノン粒剤5など)との併用で、より優れた食害防除が可能となります。

○株元散布

・ねぎ：定植時〜土寄せ1回目までの散布が適期となります。

・果菜類：ポット苗では定植の7〜10日前の処理がオススメです。2g(1株分)の薬剤を量り、株元に均一に処理し、薬剤の上に十分に水がかかるよう灌水します。

○鉢上げ時育苗培土混和(果菜類)

①所定量の薬剤を培土に投入し、均一になるまでよく攪拌する。
②培土をポットに取り分ける。
③セルトレイの苗を②のポットに鉢上げする。

○セルトレイ均一散布(葉菜類)

①50g(セルトレイ1枚分)の薬剤を量り、セルトレイの上から均一に散布する。

②葉の上に残った薬剤を手で払い落とす。

③薬剤の上に十分に水がかかるよう灌水する。

○地床育苗散布(キャベツ)

①苗地床1mあたり100gをムラなく均一に散布する。
②葉の上に残った薬剤を手で払い落とす。

プリロツソ粒剤オメガは、水分を得ることによって有効成分が溶け出し、高い効果を発揮します。処理時のポイントでも記載したように、散布後に灌水を行うか、降雨の前後を狙って散布すると良いでしょう。

また、残効は約1カ月です。

で、その後は他の薬剤を組み合わせたローテーション防除を行います。

プリロツソ粒剤オメガ
価格：1,958円(税込)
規格：1kg
※令和5年5月31日現在

■プリロツソ粒剤オメガの主な適用作物(令和5年5月10日時点)

作物名	適用病害虫名	使用量	使用時期	本剤の使用回数	使用方法	シアントラニリプロールを含む農薬の総使用回数
キャベツ	コナガ アオムシ アブラムシ類 アザミウマ類 ハイマダラノメイガ	セル成型育苗トレイ1箱または ペーパーポット1冊(約30×60cm、 使用土壌約1.5〜4L)当り50g	育苗期 後半 〜定植当日	1回	本剤の所定量をセル成型育苗トレイまたはペーパーポットの上から均一に散布する	4回以内 (定植時までの処理は1回以内、定植後の処理は3回以内)
	コナガ アオムシ ハイマダラノメイガ	1g/株	育苗期 後半 〜定植時		株元散布	
	アブラムシ類 アザミウマ類	2g/株			散布	
	ハイマダラノメイガ	苗地床1m ² 当り100g	育苗期		散布	
トマト ミニトマト	コナジラミ類	2g/株	鉢上げ時	育苗培土混和	4回以内 (定植時までの処理及び定植直後の株元灌注は合計1回以内、定植後の散布は3回以内)	
	ハモグリバエ類 アブラムシ類 アザミウマ類 コナジラミ類		育苗期 後半 〜定植時			
ねぎ	アザミウマ類 ハモグリバエ類	6kg/10a	収穫前日まで	3回以内	株元散布	4回以内 (定植時までの処理は1回以内、定植後の処理は3回以内(但し、株元灌注は1回以内))
だいこん	コナガ アオムシ アブラムシ類 ハイマダラノメイガ カブラハバチ類 キスジノミハムシ ネキリムシ類		播種時	1回	播溝土壌混和	4回以内 (播種時までの処理は1回以内、播種後の処理は3回以内)



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ
【健 康 運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に
【幸運の食べ物】キュウリ



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】プレッシャーを感じるときこそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を
【健 康 運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に
【幸運の食べ物】アンズ



12 つくる責任
つかう責任

**梨園で、
梨の摘果授業を開く**

松戸市立牧野原小学校の3年生3クラスと特別支援クラス2クラスの合計111名は、松戸市金ケ作にある石川 哲央様の梨園で梨の摘果授業を行いました。児童たちは石川様、JA職員の説明を聞き、園内をじっくりと見学。ノートを取るなど、松戸市特産の梨について深く学びました。



▲南流山支店

17 パートナーシップで
目標を達成しよう



17 パートナーシップで
目標を達成しよう

鎌ヶ谷市援農ボランティア

鎌ヶ谷市援農ボランティアの開校式が4月11日に行われました。5月10日に行われた梨の摘果作業では、ボランティア1年目10名、2年目6名が参加し、生産者の説明を受け、熱心にメモを取って作業を実施しました。

各地でゴルフ大会が開かれる

南流山支店は5月25日、サミットゴルフクラブにて「南流山支店親睦ゴルフコンペ」を開き、37名が参加しました。結果は優勝：山崎 正治、準優勝：芳田 敏行、第3位渡辺 一弘の各氏です。
小金支店は5月30日、鎌ヶ谷カントリークラブにて「小金支店ゴルフコンペ」を開きました。優勝：永原 晴司、準優勝：谷口 誠敏、3位竹内 功の各氏です。



▲小金支店

17 パートナーシップで
目標を達成しよう

**東京フェリーに乗船！
三崎マグロ解体ショーと東京ドイツ村**

年金友の会小金支部は6月4日～6月5日に親睦旅行を行いました。会員は、1日目には横須賀しょうぶ園で約14万株のハナショウブを鑑賞した後、マグロの解体ショーと刺身食べ放題で昼食。2日目は人気の「道の駅とみうら枇杷倶楽部」で観光した後、東京ドイツ村で春バラや季節の花を鑑賞しました。親睦旅行を通じて、会員間の親睦を深めることができました。



山羊座 12/22～1/19
【全 体 運】落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変と思ったときこそ積極的に打開策を探して
【健 康 運】有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ
【幸運の食べ物】キクラゲ



射手座 11/23～12/21
【全 体 運】周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転
【健 康 運】血圧や体温をチェック。検診なども活用して
【幸運の食べ物】スモモ

JAファーマーズマーケット 開設に向けた進捗状況について

出荷者会員の募集開始!

自らが作った農産物、手作り加工品を販売してみませんか?
 会員登録については、営農経済部農業振興課 [047-701-5310](tel:047-701-5310) までお問い合わせください。
 組合員および組合員ご家族のお申込みをお待ちしております。



▲栽培講習会のようす



▲5月30日時点のJAファーマーズマーケットのようす

JAファーマーズマーケット向け栽培講習会を開催!

当JAでは5月16日、30日、6月13日に栽培講習会を開催しました。
 5月の講習会は、当JA営農指導員が講師となり、農薬散布や肥料使用方法など基礎的な講習を行いました。
 6月の講習会は、農薬、肥料メーカーを講師に迎え、各社の製品特徴、効能効果などを紹介いただきました。各種講習会は今後も定期的に開催していきます。



SNSで多くの人に投稿を見てもらおう

SNS(会員制交流サイト)での投稿は、友達や知人に伝えるためだけでなく、不特定多数の人たちに情報を広く知ってもらうためにも活用できます。多くの人に投稿を見てもらうメリットとコツをご紹介します。

◎投稿を多くの人に投稿を見てもらおう
 LINEのメッセージは送った相手しか見られないものです。しかし、SNSによっては情報を広めるために使えるものがあります。例えばツイッターやインスタグラム、YouTube、ティックトック、フェイスブックなどは、投稿を多くの人に見てもらえることができます。これまで友達ではなかった同じ趣味の人とつながれたり、自分の作品を認めてもらえる可能性もあります。自分がやっているお店や商品の宣伝をすれば、販売などにつながることも

シニアのためのネットリテラシー講座
 成蹊大学客員教授 / ITジャーナリスト ●高橋暁子

SNSで多くの人に投稿を見てもらおう

できます。交友関係を広げたり、自分の存在を知ってもらえたり、宣伝などにも使ったりすることができ、うまく活用してみよう。

◎全体公開とハッシュタグ
 多くの人に見てもらいたい投稿は、投稿範囲を制限せず「全体公開」にして投稿しましょう。他の人から検索されず、投稿を見つけてもらいやすくなるはず。ハッシュタグは、自分の投稿に関連するものを探して付けるといいでしょう。例えばカメラが趣味なら、「#写真好きな人」とつながりたい、「#写真好き」「#写真初心者」「#フィルム写真」「#猫写真」などから合ったものを複数付けてみるといいでしょう。同じハッシュタグを付けている人をフォローしたり、気に入った投稿に「いいね」やコメントをすることで、フォローし合うことで交友関係も広がるでしょう。人の投稿をシェアすることで自分の投稿もシェアしてもらいやすくなるので、ぜひ試してみてくださいね。

魚座 2/19~3/20
【全 体 運】 追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を**【健康 運】** 体調の変化に注意。休息をしっかりと取って**【幸運の食べ物】** カボチャ

JA 多目的ローン (任意で火災保険加入)

店舗やアパートの修繕など
 最大1,000万円まで
 個人事業に関わる
 幅広い用途に、
 手続きが便利な
 無担保ローン

Flower

金利/年 1.000~2.225%

JAとくかつ中央

JAの自動車共済にすると
 えっ!こんなに
 安くなるの!?

Good Point
 比べて納得! 共済掛金の安さ!
 JAの自動車共済なら「えっこんなに安くなるの」と驚きのご提案ができるかも!

トヨタ ヴォクシー	日産 ノート e-power
車両保険なし 1,300円	車両保険なし 2,030円
車両保険あり 3,030円	車両保険あり 4,200円

JAの自動車共済お見積り・ご成約キャンペーン
 キャンペーン期間内
 JAとくかつ中央で自動車共済のお見積りをいただいた方に
 もれなく1つプレゼント!
 ももごお掃除グローブ

新規でご成約いただいた方
 先着450名様
 自動車関連グッズをプレゼント!!

7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

「広報誌Unity」令和5年6月号に掲載しました次の記事におきまして、誤りがありました。
 ■3ページ「知っておきたい税情報」
 (正) 2500万円 (誤) 2500円
 組合員の皆さま並びに関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫言するとともに、ここに訂正させていただきます。

JAの〇〇です

運付金があります

手続のため口座番号・暗証番号を教えてください

その電話、詐欺です

役所やJAの職員が電話で口座番号・暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。
 口座番号や暗証番号は教えないでください

被害事例

被害にあうって思っていましたか?

対応のポイント

JAバンクは被害防止に力を入れているので「声掛けの徹底」に取り組んでいます

水瓶座 1/20~2/18
【全 体 運】 選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉**【健康 運】** 弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎**【幸運の食べ物】** トマト



今月の表紙

わが家の アイドル



今月は、南流山支店管内から
須郷さんご一家を紹介します。

流山市

須郷 菜菜ちゃん (7)	祖母	智春さん	叔父	将規さん
曾祖父 英夫さん	父	剛裕さん	叔母	智美さん
曾祖母 トシ子さん	母	優さん	従兄弟	陽貴くん

〈菜菜ちゃんの紹介〉

・好きな食べ物について

菜菜ちゃんは小学2年生。好きな食べ物はキュウリ、枝豆、からあげ、メロンです。

・学校で好きな授業について

好きな授業は図工、学活です。図工の授業では厚紙を使って、剣玉を作りました。

・習い事について

そろばん教室、英語教室、水泳教室に通っています。

そろばんは小学校1年生から始めて、フラッシュ暗算18級、暗算17級に合格しました。英語は3年半通っていて、オールイングリッシュの英会話教室で外国人の先生に教わっています。水泳も3年半通っていて、クロールを25m泳げるようになりました。今は背泳ぎを習っています。

・放課後、休みの日について

折り紙が好きで本の説明を読みながら色々な種類の折り紙を作っています。

ゲームは『マイクラフト』をしていて、友達と放課後や休みの日に遊んでいます。

家ではドラマやアニメを観ています。最近では映画館に行って、コナンの『黒鉄の魚影(サブマリン)』を観に行きました。

・将来の夢

役者さんになることです。

〈家族のエピソード〉

家族でキャンプ場に行きました。キャンプ場ではいちご狩りも行いました。イチゴは甘くて美味しかったです。今度、劇団四季『アナと雪の女王』を観に行く予定です。

〈菜菜ちゃんへ、ご両親からメッセージ〉

健康が一番、楽しく元気に育って欲しいです。

私の食育日記

元気な子どもに タンパク質をしっかりと

食育インストラクター
岡村麻純

わが家の子どもたちも小学生になりました。毎日走り回り元気いっぱいな小学生は、食べる量も大人顔負けです。実は、そんな運動大好きな小学生が不足しがちな栄養素として、一番に挙げられるのはタンパク質です。タンパク質は運動量によって摂取の推奨量が大きく変わる栄養素の一つで、スポーツをする子どもは意識的に摂取しなければ不足気味になってしまいます。

タンパク質はアミノ酸が集まってできた化合物ですが、このアミノ酸の中で、体内では生成できず食事から摂取しなければならないものを必須アミノ酸と呼びます。よく良質なタンパク質という言葉を目にしますが、この良質とは必須アミノ酸がバランス良く含まれていることを表しています。必須アミノ酸が多く含まれる食品には卵、肉、魚が挙げられます。これらは動物性タンパク質ですが、同様に取りたいのが植物性タンパク質です。

植物性タンパク質は主に大豆製品に含まれますが、中でもわが家で大活躍しているのが、高野豆腐です。高野豆腐は必須アミノ酸をバランス良く含む上に、鉄分もカルシウムも多く子どもにぴったり。しかし、私は大好きですが、子どもたちは高野豆腐の煮物はあまり食べてくれません。そこで利用しているのが高野豆腐の粉末タイプです。この粉末タイプ、ハンバーグやつくねに混ぜたり、小麦粉の代わりに衣に使ったり、子どもたちが気付かないところにもたくさん利用できます。わが子のアレルギーがひどく、小麦粉を控えた際に使い始めた高野豆腐の粉末ですが、今では大切なタンパク質源として活躍してくれています。

子どもが必要なエネルギーのうち、おおよそ58%は糖質から、17%はタンパク質、残りを脂質から取るのが望ましいとされていますが、一般的に糖質、脂質からの割合が増えてしまいがちです。おなかをすかせたわが子が求める炭水化物だけでなく、タンパク質量も増やしていきたいと思っています。

岡村 麻純(おかむらますみ)

タレント、食育インストラクター。お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。現在は男女2児の母。



お得な情報が満載 ホームページもご利用ください。 から **とうかつ中央** で **検索**