

Unity ユニティ

2023

6

水無月

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

前号では、令和5年度税制改正にて謳われた贈与税の改正のうち「暦年課税制度によった場合の生前贈与加算の期間延長」について触れました。今号では相続時精算課税制度(以下「精算課税」)の改正を取り上げます。現場実務の実感としては、暦年課税の110万円非課税枠を利用したものが多数派で、精算課税を選択する方は少数派でした。しかし、今回の改正を受けて、今後は精算課税を選択する方が増えていくものと思われます。

(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の概要

精算課税は、60歳以上の者が18歳以上の子や孫に贈与した場合に、暦年課税に代えて選択することができる制度で、贈与額が累計2,500万円までは贈与税がかからず、2,500円を超えた分には一律20%の贈与税がかかるものです。さらに、相続“時精算”とあるように、贈与者が亡くなったときに、その贈与者の相続税の計算に当たって生前贈与額を加算し、相続税との精算(≒後払い)を行います。今後収益を生み出すアパートや、将来値上がりするであろう不動産・上場株式・自社株式を、この精算課税を使って贈与するのが典型的な例です。

一方で、精算課税は一度選択すると暦年課税に戻ることができない、少額の贈与であっても贈与税の申告が必要になる等のデメリットがありました。

02 令和5年度税制改正

令和5年度税制改正では、申告要件のデメリットが解消されたうえで、追加の基礎控除(≒非課税枠)が創設されます。改正の特徴を列記すると次の通りです。

- ① 2,500万円の特別控除枠とは別に、毎年110万円の基礎控除が設けられます。
- ② 基礎控除110万円までは、申告の必要がありません。
- ③ 基礎控除110万円部分は、相続時に加算(精算)する必要がありません。
- ④ 暦年課税110万円と精算課税110万円の基礎控除は併用できます。
- ⑤ 令和6年1月1日以後の贈与が対象となります。

03 税制改正を受けての令和6年以後の対応

暦年課税制度の生前贈与加算の期間が延長されて納税者不利の方向に改正されるのに対し、精算課税では追加の基礎控除110万円が創設され、納税者有利の方向に改正されます。計画的な相続税対策の一環として基礎控除以内の贈与を実施する場合には、相続税に加算される期間が7年と延長されて加算されるかもしれない暦年課税よりも、基礎控除以下であれば確実に加算(精算)されることなく、無税で次世代に財産をシフトできる精算課税を選択し、活用していく方が増えていくものと思像されます。“60歳になったら精算課税”が多数派になるかもしれません。

私たちのJA

4月主要事業実績等のご報告

出資金	15億93百万円
貯金	3,699億73百万円
貸出金	1,528億43百万円
販売品取扱高	1億8百万円
購買品取扱高	71百万円
長期共済保有高	6,212億38百万円

【 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 歯を失う最大の原因！
歯周病について知りたい
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報
- 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4月25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 ●大口貸出について
- 第2号議案 ●農業振興資金について
- 第3号議案 ●「日本農業新聞」「家の光」購読拡大に向けた取組について
- 第4号議案 ●販売業務規程の一部変更について
- 第5号議案 ●ファーマーズマーケット運営規程の制定について
- 第6号議案 ●組織的に影響のある不備事項について

報告事項

- (1) 不祥事未然防止策について
- (2) 内部統制及びリスク管理に係る取組み状況について
- (3) 令和4年度子会社の決算について
- (4) 令和4年度内部監査実施結果について
- (5) 地方公共団体・公社等の概況報告について
- (6) 金融円滑化にかかる取組状況および今後の対応方向並びに開示(令和5年3月末)について
- (7) 3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4月25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 ●経営管理委員からの提案議案の取扱いについて
- 第2号議案 ●令和4年度剰余金処分案について
- 第3号議案 ●令和5年度借入金の最高限度額について
- 第4号議案 ●令和5年度貸出金利の最高限度並びに同一人に対する信用の供与等の最高限度額について
- 第5号議案 ●千葉県農業信用基金協会に対する出資金の拠出について
- 第6号議案 ●令和5年度子会社の事業計画について
- 第7号議案 ●役員賠償責任保険について

報告事項

- (1) 大口貸出について
- (2) 農業振興資金について
- (3) 「日本農業新聞」「家の光」購読拡大に向けた取組について
- (4) 不祥事未然防止策について
- (5) 内部統制及びリスク管理に係る取組み状況について
- (6) 令和4年度子会社の決算について
- (7) 子会社の役員(取締役の任期満了に伴う改選)について
- (8) 令和4年度内部監査実施状況について
- (9) 3月期の事業実績等について



いちごの品質を高め おいしさの追求を



就農したのは24歳の時です。大学卒業後、オランダでトマト栽培方法を学びに一年間研修をおこないました。オランダはトマト栽培の先進国なので、そこで最先端の農業を学び、その後、就農しました。作業は父母と妻、数名のパート従業員とおこなっています。去年から栽培方法を学びにくるインドネシア、タイから研修生の受け入れを始めました。また、当農園ではトマトの他にいちご栽培も合わせておこなっています。

収穫時期は12月中旬から5月末です。品種は主にとちおとめ、やよいひめ、おいしベリー、紅ほっぺなどを栽培しています。販売方法は直売所、スーパーの生産者コーナーの他、いちご狩りをおこなっています。いちご狩りは水・土・日、直売所は毎日営業しています。SNSなどを見て若い方や子供連れのお客様が来られるので、直接お客様と話せる事がうれしいです。今後はいちごの種類を増やす事、

品質やおいしさを追求することで、いちご狩りや直売所に来てくれるお客様を増やしていきたいです。

藍川園芸ホームページはこちら /

<https://aikawaengei.amebaownd.com/>

お話をしてくれた人 /

流山市前ヶ崎
藍川 英樹さん



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながいともかず）
茨城県鹿嶋市にある「アキカワ園芸」の経営者（代表取締役）



新ジャガイモと ホタルイカのサラダ



- 材料(2人分)
- ポイルホタルイカ 8杯
 - 新ジャガイモ 1個
 - ブロッコリーのナバナ(他のナバナでも可) 6本
 - ニンニク 1片
 - オリーブ油 大きじ1
 - 塩 適宜
 - マヨネーズ 大きじ2
 - A レモン汁 小さじ1
 - マスタード 小さじ1/2

- 作り方
- ホタルイカは目とくちばしを取り除きサッとゆでてざるにあげ、ナバナもサッと塩ゆです。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
 - フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香り越し(2~3分ほど)、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしサッと炒める。
 - 器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。

新タマネギと 新ジャガイモの かき揚げ



- 材料(2人分)
- 新タマネギ 中1個
 - 新ジャガイモ 2個
 - ソラマメ 8粒
 - 薄力粉 適宜
 - 水溶き天ぷら粉 100ml
 - サラダ油 適宜
 - 塩 少々
- 作り方
- 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
 - ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れさっくりと混ぜる。
 - 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、(2)のかき揚げの材料を入れ2~3分ほど揚げ裏返して、さらに2~3分ほど揚げる。
 - (3)を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★6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。

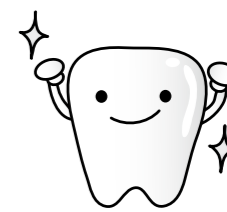
♉ 牡牛座 4/20~5/20
【全体運】スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んでくれます。外出につき
【健康運】慌ててけがなどしないように。安全第一で
【幸運の食べ物】ミョウガタケ

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

♈ 牡羊座 3/21~4/19
【全体運】コミュニケーション運が活発化。人との交流につきがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好
【健康運】体力アップの好機。ハードなトレーニングもOK
【幸運の食べ物】オクラ

歯を失う最大の原因！

歯周病について知りたい



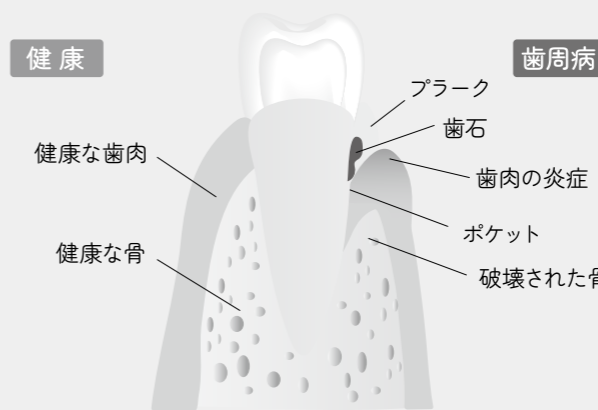
イラスト：小林裕美子

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気付きにくく、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要です。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。

Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です。歯周病とは、口の中の細菌（歯周病原菌）が作り出す酸によって、歯を支える骨（歯槽骨）が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原菌が作り出す酸によって歯茎（歯肉）が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿（うみ）が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起こるの？

A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク（歯垢（しこう））といい、付着した汚れ（食品に含まれる糖など）を原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原菌が歯肉と歯の間（歯周ポケット）に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。軽度の歯周病なら「基本治療」（次ページ参照）で進行を阻止することができます。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作り返す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。

Q 予防や、再発防止のメンテナンスは？

A メンテナンスは、とらえれば「予防」

まず、自分の歯の現状をきちんと把握することが重要です

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付きにくくなっている場合が少なくありません。「リンゴをかじって出血したら歯周病」という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当てる」「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回ぐらい磨く」ことを心がけてください。

磨く場所は？

歯周病の始まる場所

プラークの残る場所

ブラシの毛先が当たりにくい場所

① 歯と歯の間

② 歯と歯肉の境目

③ 歯ブラシの頭が届きにくい場所

※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

歯周病の「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング
プラークや歯石を専用の器具で取り除く

患者さんが行うセルフケア
ブラッシング

今すぐできる10のセルフチェック！

全体

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

判定

チェックが1〜3個の場合

歯周病の可能性があるので、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより



蟹座 6/22~7/22

【全体運】追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう
【健康運】つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く
【幸運の食べ物】シソ



双子座 5/21~6/21

【全体運】好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツギがあります
【健康運】運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます
【幸運の食べ物】ソラマメ



■ 地元農産物が大人気で完売

当JAは4月23日に常盤中央商店街 望みのひろば、ポール公園で開催された「ときわだいらの森ふれあいフェア」に出店しました。イベント開始前から野菜販売には多くの人が集まり、近隣住民や家族連れの方々に賑わい、野菜やいちごは昼過ぎに完売しました。



■ 令和5年度 共済進発式

当JAは4月10日、本店で令和5年度共済進発式を開催しました。JA共済連千葉県本部の鈴木 肇副本部長、当JA小倉理事長、染谷常務、全支店長、推進役、渉外担当職員らが出席しました。

店舗表彰に続き、十太夫支店 遠田支店長が決意表明をおこないました。



■ マル初出荷青果組合 大根査定会を開催

マル初青果組合は4月8日に春大根査定会を鎌ヶ谷支店で開き、谷津 和広組合長、他役員6人、生産者6人、市場関係者、JA全農ちばなどが参加しました。市場情勢や作付状況、規格確認をおこない、販売拡大にむけて出荷規格を統一しました。また、市場関係者は気を引き締めて「マル初大根」ブランドの販売拡大に取り組むと意気込みました。



■ 全国都市農業フェスティバル

当JAは4月17日松戸経済センターにて、練馬区役所の訪問を受けました。練馬区が主催する「全国都市農業フェスティバル」の概要説明を受けたあと、成嶋 伸隆様・川上 修平様の圃場視察に同行しました。

11月18・19日に開催される当フェスティバルには、松戸市と連携して当JAも参加します。都市農業に積極的に取り組む他自治体や農業者とともに、都市農業の魅力を広く発信することで、更なる都市農業振興を図っていきます。



乙女座 8/23~9/22
【全 体 運】なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
【健 康 運】リラックスタイムを確保。足のつぼ押しも◎
【幸運の食べ物】カレイ

獅子座 7/23~8/22
【全 体 運】少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
【健 康 運】歯科検診など口腔(こうくう)ケアに力を入れて
【幸運の食べ物】サクランボ



あぐり情報 Aguri Information

営農指導員
中村 好仁

農薬の紹介

今回は農薬登録の適用拡大があったアフエットフロアブルとメジャーフロアブルを紹介します。アフエットフロアブルは殺菌剤で幅広い病害スペクトルを有し野菜、果樹、花き類など多くの適用作物の登録があります。分生胞子の発芽阻害に優れるため、発病前から発病初期の予防的散布が効果的です。また、多くの作物で、収穫前日までの使用時期の登録があり、幅広い時期での使用も可能です。



アフエットフロアブル500ml
8932円(税込み)
2023年4月現在

■アフエットフロアブルの主な適用作物

作物名	適用病害名	希釈倍数	使用液量	使用時期	本剤の使用回数
ねぎ	白絹病、葉枯病、さび病、黒斑病、小菌核腐敗病、小菌核病	2000倍	100~300ℓ /10a	収穫前日まで	2回以内
にんじん	白絹病、黒葉枯病			収穫7日前まで	3回以内
キャベツ	菌核病、株腐病、根朽病、灰色かび病			収穫前日まで	
レタス 非結球レタス	灰色かび病、菌核病、すそ枯病、白絹病				
たまねぎ	灰色かび病、灰色腐敗病、小菌核病			収穫前日まで	4回以内
なす	灰色かび病、菌核病、褐色斑点病、すすかび病、うどんこ病、褐色円星病			3回以内	
きゅうり	灰色かび病、菌核病、うどんこ病				

天秤座 9/23~10/23

【全体運】遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ
【健康運】血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防
【幸運の食べ物】葉ショウガ



メジャーフロアブルは殺菌剤でべと病、菌核病、灰色かび病、すそ枯病など幅広い病害防除に効果を発揮します。浸透性、浸透移行性が高く、耐雨性や効果持続性に優れるため、安定した防除効果を発揮します。適用の病害に対して耐性菌の心配が少なく、収穫前日まで使用時期の登録がある作物もあり使いやすい汎用殺菌剤です。

メジャーフロアブル250ml
3564円(税込み)
2023年4月現在



※農薬の使用にあたってはラベルをよく読み使用基準(適用作物、希釈倍数、使用時期、10a当たりの使用量、総使用回数)を厳守しましょう。

■メジャーフロアブルの主な適用作物

作物名	適用病害名	希釈倍数	使用液量	使用時期	本剤の使用回数
ねぎ	白絹病、葉枯病、さび病、黒斑病、べと病、黒腐菌核病、小菌核腐敗病	2000倍	100~300ℓ /10a	収穫前日まで	3回以内
にんじん	黒葉枯病			収穫3日前まで	
キャベツ	菌核病、株腐病、べと病				
レタス 非結球レタス	灰色かび病、菌核病、すそ枯病、べと病			収穫前日まで	
たまねぎ	べと病、灰色かび病、灰色腐敗病、小菌核病、黒かび病				
かぶ	白さび病			収穫3日前まで	
だいこん	白さび病、ワッカ病				

蠍座 10/24~11/22

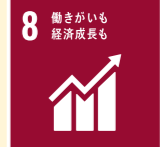
【全体運】やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミス回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です
【健康運】カルシウムをしっかり取って骨の強化を
【幸運の食べ物】メロン





緑と花のフェスティバル 2023年 開催

当JAは4月29日松戸市と公益財団法人みどりとの基金と連携し、21世紀の森と広場(つどいの広場)にて緑と花のフェスティバル2023年を開催しました。
当日は草花・野菜・ハーブ・園芸品などが販売され、多くの人で賑わいました。



高校生営農インターン 農業後継者を育成する取組み

当JAは4月3日～5日に薬園台高校園芸科の生徒3名を農業現場にインターンシップ制度として受け入れ、将来の後継者を育成する取組みをおこないました。
松本農園の松本 明宏様が受け入れ農家として生徒たちへ梨の人工授粉や摘花作業などを指導しました。生徒たちは手際良く作業し、松本様とも親しくコミュニケーションをとる姿が見られました。



▲ファーム根本のいちじく加工品の数々



▲森田農園の焼き芋とジェラート



▲Nまちデザインの学生メンバーが、出店者をイメージして描いた絵

流山おおたかの森 北口 Night Square Market開催

5月3日に流山おおたかの森駅北口で、Nまちデザインが主催する「Night Square Market」が開催されました。“会話をしながら買い物を楽しむ”という対話重視型のイベントとなり、出店者やお客様が笑顔で楽しそうに会話していました。
当JA管内から森田農園とファーム根本が出店し、積極的にお客様と会話され賑わいました。



地元梨農家がサポート 高木第二小学校で梨の授業

松戸市立高木第二小学校の3年生児童108名は4月10日、酒井 智之様の梨農園で梨交配の授業をおこないました。
生徒たちは1年間の作業日程や受粉について学びました。



山羊座 12/22～1/19
【全 体 運】良好ですがベースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に
【健 康 運】古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ
【幸運の食べ物】シロウリ

射手座 11/23～12/21
【全 体 運】運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず
【健 康 運】外出の機会を増やして。体を動かすほど元気に
【幸運の食べ物】アナゴ



▲農業振興課 米川・斎藤
食育ソムリエ認定証を手に入れた。

ファーマーズマーケット担当職員2名が半年間の食育ソムリエ養成講座すべての課程を終え、資格認定試験に合格し「食育ソムリエ」として認定されました。

食育ソムリエとは、野菜・果実の基礎知識、魅力、選び方、調理、保存方法などを学び、消費者にはよりよい食の提案、生産者には消費者ニーズを伝えるという食と農をつなぐ架け橋的な役割を担っています。地産地消を盛り上げ、地域経済の活性化に取り組み、食と農に関する情報を提供することで、社会全体の健康や食文化の向上に貢献します。

担当職員より一言

食育ソムリエとしての知識や情報を生かし、ファーマーズマーケットに出荷される野菜や地元農業の魅力为消费者に積極的に伝えていきたいです。

▼建築中のファーマーズマーケット



「広報誌Unity」令和5年5月号に掲載しました次の記事におきまして、誤りがございました。

■4ページ「クローズアップ農業」ご紹介者ご氏名

(正) 高津 慎一郎 氏
(誤) 高津 真一郎 氏

■14ページ「年金無料相談会」相談日の誤記

(正) 7月 5日(水)鎌ヶ谷支店
(誤) 7月15日(土)鎌ヶ谷支店

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とお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。



魚座 2/19~3/20

【全 体 運】計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めよう。下旬にはうまく整います
【健 康 運】薬膳など健康にいいメニューを取り入れて
【幸運の食べ物】ラッキョウ

「JAのこども共済」が
第14回 マザーズセレクション大賞 2年連続!!
2022受賞!!

お子さまの学習費づくり、JAのこども共済「学習応援隊」
妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます

ポイント1 学習費のお支払い、進学時期に合わせて、中学・高校・大学・専門学校からお支払いいただけます。
ポイント2 高い貯蓄性と保障がバランスよく、賢く、効率的に学習費準備ができます。
ポイント3 ご契約者(親)がもしものとき、その後の共済費はいただきません。
ポイント4 お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。

給付率 102.6%

「こども共済」資料請求キャンペーン
45,000円分、アパレルショップギフト券プレゼント!!

JA共済
暮らしの保障、相談するなら JA共済

JA住宅ローン

変動金利型	5年固定金利型
年 0.495%	年 1.27%
~0.575%	年▲2.70% [返済額 年397%]
年▲1.98%~1.90%	10年固定金利型
[店頭金利 年 2.475%]	年 1.26%
保証正半引優待 <	年▲2.55% [返済額 年381%]
	年 ▲1.80%

実施期間: 2023. 4. 1~2023. 9. 30 (本申込受付案件)

JAネットバンクのお申込み
と併せて次の(1)~(2)の条件をいずれか1つ以上お選びいただける方
(1) 当JAへのお取引先(来店)実績
(2) JAカード
※お申込みのゴールドプランは別枠

JAとうかつ中央 本店 融資課
TEL047-361-2257 FAX047-308-1116

6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 9日(金) 本店 午後 2:00より
23日(金) 本店 午前 9:00より

税務相談 12日(月) 資産管理課(八木事務所)
午前 10:00より
16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

JAとうかつ中央の年金受取りは特典がいっぱい!

実施期間 令和5年 4月3日(月)~令和6年 3月29日(金)

特典01 新規加入者へ 500円分QUOカードなど
特典02 親睦支部活動 地域の会員の皆さまと親睦の一環として、毎年秋旅行などの活動にご参加いただけます。

特典03 お得な定期貯金 当JAで公約年金をお受取りの方へお得な商品をプレゼントしております。

特典04 ご紹介者さまへのプレゼント! ご家族・ご友人など、年金受取り口を開き、当JAにご指定いただける方を紹介いただくと、ご紹介いただいたお客さまへ素敵なプレゼントを差し上げます。

JAとうかつ中央



水瓶座 1/20~2/18

【全 体 運】ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を
【健 康 運】うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に
【幸運の食べ物】トウモロコシ



今月の表紙

わが家の アイドル



今月は、松戸南支店管内から
秋谷様ご一家を紹介します。

松戸市和名ヶ谷

秋谷 風太くん(5) 和奏ちゃん(2) 太稀くん(1ヶ月)

お父さん 健太郎さん(31)

お母さん 靖子さん(31)



〈風太くん、和奏ちゃん、太稀くん〉

風太くんは今年で幼稚園の年長になりました。好きな食べ物は餃子とカレーです。習い事はそろばんに通っています。昆虫が好きでカブトムシやクワガタが特に好きなので、今年の夏は虫取りに行きたいとの事です。

和奏ちゃんは今年からプレ保育園に通っています。好きな食べ物は魚で特に焼き魚が好きです。好きな遊びは砂場遊びとキックバイクに乗ることです。

今年3月に生まれた太稀くんは、最近よくあやすと笑うようになりました。

〈農業について〉

農業は露地野菜を主にやっていて、多品目栽培をおこなっています。メインで作っているの

は枝豆、キャベツ、大根で他にも様々な野菜を作っています。販売方法は主にスーパーなどに出荷しています。

〈今後出かけた場所〉

コロナ期間中にテントを買ったので、自然豊かで子供たちが楽しめるようなキャンプ場に行きたいです。

〈ご両親から風太くん、和奏ちゃん、太稀くんへ向けてメッセージ〉

何事もなく元気に育ってほしい。
自分の好きな仕事をしてほしい。

私の食育日記

骨に良い食事を目指そう

食育インストラクター●岡村麻純

冬には家族でスキーやスノーボードに夢中になっていますが、今年は夫がまさかのけが。腕の骨にひびが入ってしまいました。それからはわが家の食事は骨に良いものというテーマになっています。骨に良い食事は、けがだけでなく、成長期の子どもや高齢者にとっても大切です。

骨といえばカルシウム。カルシウムは体内の約99%が骨と歯に含まれていますが、残りの1%は血液中に含まれ、とても重要な役割をしています。この血液中のカルシウムが不足してくると骨にあるカルシウムを使うため、骨が弱くなったり、成長に影響を及ぼしたりすることもあるのです。

厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、カルシウムを食事から取る1日の推奨量は12~14歳の成長期に最も多く、男子では約1000mgです。牛乳1杯に含まれるカルシウムが約230mgですので、成長期には1日牛乳4杯分ほどのカルシウムの摂取が望ましいことが分かります。そして30代男性で約740mg、65~74歳の男性では約770mgとなっています。糖質など多くの栄養は高齢になるにつれ摂取目標が少なくなっていくますが、カルシウムは加齢とともに吸収率が下がるため、高齢の方により多い摂取目標となっています。

カルシウムの吸収率が良い食品といえば牛乳です。他にも小魚や小松菜、チンゲンサイなどの野菜にも多く含まれます。さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することをお勧めします。ビタミンDは干しシイタケやキクラゲ、イワシやサケに多く含まれます。一方、リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、リンが多く含まれるインスタント食品や加工品の摂取は控えめにしましょう。

骨に良い食事を目指して、毎食カルシウムを多く含む食品の一つでも加えられるように意識していこうと思います。



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。



パソコンから **とうかつ中央** で **検索**

Unity

令和5年6月1日発行 177号(通巻515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-toukatsuchuo.or.jp>
企画編集/総務部広報課 印刷/(株)朝日オリコミ

