

知っておきたい税情報 一資産を守るために一

子から見る・考える相続その1



~ 遺す者と承継する者のミスマッチ? ~

IAとうかつ中央 顧問税理士

財産を遺す者と財産を承継する者のその両者にとっても「相続対策」は大きな関心事です。 時代の変遷とともに、親も子も均分相続(法定相続分)による相続こそが標準・普通・当然と考 えることが多くなってきていることを実感する中で、それ故、"揉めないか" "払えるか" "損し てないか"といった極めて多角的な視点から相続及び相続対策を考える機会が増加しています。 「節税対策」が「争族対策」とは逆方向へ作用することがあるように、実際の現場ではどの対策を 優先し、どの対策を諦めるのか選択の連続といっても過言ではありません。私自身は目指すべ きゴールは自然でバランス感のある「家族全員の全体最適」だと思っています。複数回にわた り、子どもの視点から相続及びそれにまつわる課題を考えてみたいと思います。

(税理士法人 IPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一)

【家族で話し合いができる場合】

親子、夫婦、子供たちの仲が良好で将来の相続の話しもできる場合には、その時点で「争族対策」は ほぼできているのではないでしょうか?法定相続分に縛られることなく、家族としての絆に大切にし、 相手のことも考えて承継できるものと思います。

この場合に対策の中心は、「納税資金準備対策」「節税対策」となります。相続税を"支払えるか" "損し ないか"の視点です。そのためには、両親の財産リストを作成し、現状の相続税を試算し、預貯金額で 支払えるかを確認していくことがスタートとなります。その後、具体的対策の実行となりますが、その 際の注意点を挙げてみます。

① 無理な節税対策を計画しないこと

節税のために生前贈与を迫るなどといった言動は家族仲を悪化させるかもしれません。納税資 金準備対策に重きを置き、そこに問題がない場合には、自然で無理なく実現可能な節税対策に留 めることも考えておきたいところです。

首を傾げてしまう節税には、子が自分の配偶者や子、孫の世代までに生前贈与を半ば強要する ケースや住宅取得資金贈与の特例を利用したいがために親主導で子の住宅建築を進めてしまうケ ースです。

② 秘密の相続対策をしないこと

特定の家族間だけで対策を立て、他の家族に秘密のまま実行しないこと。例えば、特定の子だ けに生前贈与する、特定の子だけに遺言があることや内容を伝えるといったことです。情報の偏 りは、法律上は問題とならなくても、心情的なしこりを残すことになります。対策は平等でなく ともいい、仕方がないと思いますが、情報はオープンにしておくことが大切だと思います。

私たちのJA

12 月主要事業実績等のご報告

出資金 ------16 億 25 百万円 貯 金 ………………… 3.747 億 45 百万円 貸出金 …… ··············· 1.572 億 14 百万円 販売品取扱高 …… 9億88百万円 購買品取扱高 …………… 6億51百万円 長期共済保有高 …… 6.175 億 84 百万円

- 3 知っておきたい税情報
- かがやき
- シェフ永井のおすすめ
- 『おうち温活でこの冬を省エネ・快適に!』
- JAニュース
- あぐり情報 「組合員健診 女性向け新オプション検査について|
- JAニュース
- インフォメーション
- わが家のアイドル/私の食育日記

理事会だより

令和5年12月26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

● 有価証券の減損処理基準の一部変更につ いて

第2号議案

● 大口貸出について

報告事項

(1) 組織規程の一部変更について

- (2) ALM委員会決定事項について
- (3) 「マネー・ローンダリング及びテロ資金 供与対策に関するアンケート|への対応 について
- (4) 不祥事未然防止策について
- (5) 11月期の事業実績等について

0 0

 \circ

 \circ

 \circ

0

0

0

0

 \circ

 \circ

0

0

0

0

 \circ

経営管理委員会だより

令和5年12月26日(火)、本店3階役員会議室で 経営管理委員会を開催いたしました。

報告事項

- (1) 大口貸出について
- (2) 11月期の事業実績等について



3 みなさんと JA とうかつ中央を結ぶ広報誌 Unity 2024 2月 **2**



カキの酒煎り



I

7

3

(29歳 流山市平和台)



一代 え60 機会が

ゴがに

KAGAYAKI

を代 かの高てく

カップイ. 海道のゴルフ るので、がる際、ゴルフので、 ンフ した。場で 練は一角 で回ル 時べ 練習し甲斐がレーでスコア目分がドライ目分がドライ cす。 iiるスコアで ルフを続けて のス 7、トスコア 9 0

離は2 8 0



▲ 自分の所有しているゴルフクラブを紹介する鈴木さん

生続けられるスポーツ"

▲ コースでプレーをする鈴木さん

Unity 2024 2月 4

材料(2人分)

- (2) 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょう ゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- (3)器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出来上

(1)カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。



カキのみそ焼き



材料(2人分)

カキむき身·····200g
だし昆布 ······ 1枚 (5×10cmほど)
田舎みそ・・・・・・・大きじ2
みりん・・・・・・大さじ1
小口ネギ・・・・・・ 適宜
七味唐辛子 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
日本酒200ml+適宜
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
ショウガスライス(皮付き)・・・・・・・2枚

- (1)カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- (2) 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょう ゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- (3)だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- (4) ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、(3)のだし昆布に塗る。
- (5)みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上にの せ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- (6)焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来 上がり。



モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★2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】困ったときこそ冷静に。状況を整理すれば打開策が見えてきます。下旬には力を貸してくれる人が出てくる予感

【健康運】前半は良好。後半は疲れをためないよう心がけて

【幸運の食べ物】カラシナ

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】友人や知人とのおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク 【健 康 運】温熱グッズを使って体を温めて。温泉も◎

【幸運の食べ物】長ネギ

熱が逃げやすい

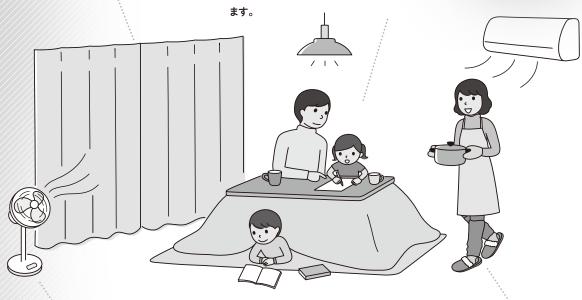
「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から 失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱 シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫を しましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度 は大きく変わります。

家族一緒に過ごす ウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房 費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビ ングで過ごし、暖房機器を共有するウオーム シェアを始めませんか。暖房費の節約になる だけでなく、家族のコミュニケーションも深まり





エアコン使用時は民国機を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい 空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井 に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度 が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

湯たんぽ、毛足の長いスリッパ などを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の 長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯 の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお薦めです。

お役立ちコラム

温活効果を高める入浴タイムを大切に

半身浴は温まる上、 省エネ効果も

38~39度のぬるめのお湯に半身 だけつかる「半身浴」でも体を芯か ら温めることができます。給湯温度 を低めに設定でき、湯量も少なくて 済むため、省エネにもなります。

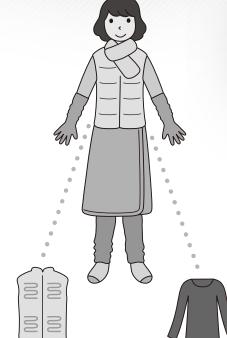
ゆず湯、しょうが湯で 温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを 布袋に詰めてお風呂に入れると、こ れらの成分が皮膚を刺激し、血行 を良くしてくれるため入浴後も体が ポカポカします。

風呂上がりは 1枚多く羽織る

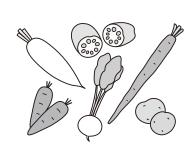
風呂上がりはパジャマの上にもう1 枚羽織ると、湯冷めしにくくなりま す。体の熱が逃げやすい首にタオ ルをかけるだけでも暖かく過ごせ ます。

参考文献/環境省COOL CHOICE 「WARMBIZ」(https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/)



まさに着る暖房!! 電熱ウエアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内 蔵した電熱ウエア。もともとは屋外用でし たが、室内で使う人も増えています。ス イッチ1つでぬくぬく! エアコンなどの 暖房機器の使用を減らせるため、光熱費 の削減にもつながるでしょう。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、 ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行 を良くし、代謝をアップさせる「内側から 体を温める野菜」です。温活はもちろ ん、健康維持のためにも日々の食卓に 取り入れましょう。



首、手首、足首の

3つ 川首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈 が通っているため、そこを重点的に温 めると体全体が温まります。マフラー、

手袋(ロング丈)、レッグウオーマーなど を使ってこの3カ所を温めましょう。

温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材(吸湿発熱素

材)を用いた肌着や靴下は、温活の必須ア

イテム。体が発する水蒸気を熱に換える技

術が凝縮されています。着膨れしないの

で、おしゃれな着こなしができるのも魅力

スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛 子、サンショウ、シナモン、ショウガなど 体を温めるスパイス類。スープにショウ ガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事 に取り入れると、冷えにくい体質になっ ていくといわれています。

「衣」「食」「住」にひと工夫

毎日の生活に欠りまで特別の方も多い。 暖房機器の使用を減らせ ,軽に実行で

省エネ・快適



鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で 室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による 加湿効果で体感温度も上がります。そのた め食事中は暖房機器を使わなくても寒さを 感じにくくなります。

イラスト:出口由加子



蟹座 6/22~7/22

【全 体 運】刺激的な状況に少し慌てるかも。臨機応変に考えればイレギュラーな事態でも得ることが。下旬は幸運に恵まれます

【健 康 運】腰回りのストレッチは入念に。あったか下着も◎

【幸運の食べ物】ブロッコリー

Gemin

双子座 5/21~6/21

【全 体 運】予定は早め早めに進めると上昇運に乗れます。旅行やレジャーは中旬までが吉。下旬は仕事に力を入れて◎

【健 康 運】不調を甘く見ないで。後半は回復、精力的に動けます

【幸運の食べ物】水菜

17 &

各地で旅行が行われる



協同活動六実地区は 11 月 16 日、山梨県方面へ日帰り旅 行を行い、23 名が参加しました。



流山女性部は 11 月 9 日 ~10 日、山梨県方面へ支部合同 親睦旅行を行い、19 名が参加しました。



年金友の会鎌ケ谷支部は 11 月 20 日 ~21 日、長野県方面へ親睦旅行を行い、26 名が参加しました。



松戸女性部日暮支部は 11 月 15 日~16 日、石川県方面 へ親睦旅行を行い、12 名が参加しました。



各支店でフラワーアレンジメント教室を開催



🔺 八木支店

▲ 小金支店



🔺 流山支店

15 J A 直売所が参加 生産者を応援





JAグループ千葉営農事業推進協議会とJA千葉中央会は11月18日、当JA直営農産物直売所「さいてって」で2023年度第2回JA直売所キャンペーンを行いました。県内の直売所を開設する全15JAが参加し、同直売所で2000円以上お買い上げされた先着225人に県内各地でとれた旬の農産物300円相当をプレゼントしました。





乙女座 8/23~9/22

【全 体 運】丁寧な仕事で好感度が大幅アップ。あなたを気にかけてくれる人を大切に。下旬に出てくる問題は慎重に対応を

【健 康 運】ハードな作業は前半のうちに。消化の良い食べ物が吉

【幸運の食べ物】ナバナ





松戸4Hクラブ 野菜即売会開催



松戸4 Hクラブは11月18日、聖徳大学で行われた聖徳祭に出店し、野菜の即売会を行いました。

来場した地域の方、生徒の父兄の方などを中心に人気を博し、同クラブが持ち寄った野菜400点以上を販売しました。





2023年窓口担当者ロープレ大会

当 J Aは12月18日、千葉県農業会館で行われた「2023年度窓口担当者ロープレ選考会」において、十太夫支店の佐藤職員が敢闘賞を受賞しました。







流山青壮年部「青空市」を開催 地場産農産物が並ぶ

流山青壮年部新川支部は12月23日、新川 支店で青空市を開催しました。

会場では野菜・果実販売、花卉販売・のし 餅予約販売を行いました。

開催直後からお客様が訪れ、多くの人で賑 わいました。



ヱ応 7/23~9/21

【全体 運】予想外の中に今後の糧につながることがありそう。様子を見ていて。人と一緒に行動するのが開運の秘訣(ひけつ)

【健 康 運】疲れが残りやすいので無理は駄目。食もバランス良く

【幸運の食べ物】キウイフルーツ

組合員健診

ン

検査について女性向け新オプシー 3

※卵巣がんはどんな女性に多い 卵巣がんは40歳代以上の女性に

用な指標になる値です。 腫瘍が良性か悪性かを鑑別する有 がんに対する精度が高まり、卵巣 組み合わせて使用することで卵巣 性卵巣悪性腫瘍推定値)といいま 経情報を組み合わせて行う卵巣が んの推定指標をROMA値(上皮 異なる二つの腫瘍マーカーを

ということも多くあります。 は、病気がかなり進行していた、 症状があらわれて気付いたときに ち自覚症状もなく気付きません。

JAとうかつ中央で実施してい



高脂質や高たんぱくの食事なども

族に卵巣がんになった人がいる、

肥満、子宮内膜症、

家

人女性の卵巣がん発生率はまだ低 リスクです。欧米に比べると日本

は妊娠や授乳中の無月経期間が短

にミスが起こりやすい人、

あるい

が頻回に傷つい

たため、

修復過程 卵巣被膜

ぎることです。つまり、

※自覚症状がほとんどないため早

期発見がしにくい

卵巣がんとは

血などの自覚症状が全くありませ

卵巣は腹腔内の底にある小さ

ている人が40歳代以上になってが

ん化しやすいことが分かっていま

卵巣にチョコレー

トのう胞を持っ

現在では、子宮内膜症があり、

たくさん排卵した人です。

卵巣がんの初期には、痛みや出

な臓器で、

子宮の左右に一つずつ

普段は2~3㎝の大きさで

す。その他のリスク因子としては、

についてご説明します。

検査項目が追加されました。

今回は、新たに追加された検査

代です。発症の原因は排卵が多過 多く見られますが、多いのは60歳 り、『卵巣がん検査』のオプション

令和6年度の組合員健康診断よ

検査料金:4,400円(税込) 卵巣がん検査(ROMA値)



MRIなど画像診断しなければ全 症状はなく、血液検査や超音波や 頭の大きさくらいになってもまず すが、手の拳大あるいは新生児の

く見つかりません。

【ROMA値とは】 ※血液検査でお調べします。

> は、誰でもなる可能性があります。 脳卒中、心臓病などの「生活習慣病

々に進行しますから、

はじめのう

しかも、

長い年月にわたって徐

イルの変化などによって、 出産年齢の高齢化などライフスタ このことから、早期発見のきっ ほうですが、食生活の欧米化や 年々患

JAとうかつ中央では、

各地区

年に一度は健康診断を

Unity 2024 2月 10

します。 かけとしての受診をおすすめ 者数は増加しています。 いた

卵巣がん検査 (ROMA値)

検査方法は?

等を実施しています。

や人間ドック、動脈硬化症ドッ

循環器検診車で巡回し、

基本健診

千葉厚生連)

です。

県内の・

JAを

県厚生農業協同組合連合会

実施しています。健診機関は千葉 または支店ごとに毎年健康診断を

CA125とHE4の値に、

健診会場 健康診断日 小金支店(動脈硬化症ドック) 3月11日(月) 八木支店(動脈硬化症ドック)AMのみ 3月15日(金) 常盤平支店 5月14日 (火) 常盤平支店 5月15日(水) 鎌ケ谷市南部公民館 6月3日(月) ☆ 鎌ケ谷市総合福祉センター 6月 4日 (火) 6月10日(月) 鎌ケ谷市北部公民館 ☆ 鎌ヶ谷支店 6月11日 (火) 五香六実支店 6月27日(木) 松戸西支店(AM人間D/PM充実コース) 9月18日 (水) 9月19日(木) 松戸西支店 松戸南支店 10月21日(月) $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ ☆ 松戸南支店 10月22日(火) 10月29日(火) ☆ 松戸南支店 八木支店(AM人間D/PM充実コース) 10月30日(水) AM新川支店/PM流山支店 10月31日(木) 馬橋支店 11月8日(金) 11月11日(月) ☆ 小金支店

10/24~11/22

期発見にもつながります。

急性の高い重篤な疾患の兆候の早

☆印がついている支店・施設は

健康診断を定期的に受診するこ

自覚症状のない病気や、緊

●卵巣がん検査(ROMA値) ●新型コロナウイルス抗体検査 ●甲状腺機能検査

●抗CCP抗体検査

心不全リスク検査

骨粗鬆症検査 + ビタミンD

レルギー39

参照し、営農生活課(経済センター)

希望される方は健康診断実施日を

も受診していただけます。

受診を

お取引のある支店以外の支店で

までお申し込みください。

または営農生活課 (経済センター) 書に必要事項をご記入の上、支店 募集チラシが配布されます。

までお申し込みください

令和6年

JAとうかつ中央

組合員健康診断日程

●前立腺ガン検査(PSA)

ABC検査(胃がんリスク)

●喀痰細胞診

●動脈硬化度検査

実施する支店の農家組合を通じて

申込

健康診断実施日の約2か月前に、

A組合員健康診断申込方法 】

骨粗鬆症検査

生活習慣の改善が必要な場合は生 果票について詳しく説明します。

トを致します。

保健師や管理栄養士が結 組合員健診後の結果報告

※健康診断を実施していない支店

胸部レントゲンを実施します。

は近隣店舗にてご受診ください。

※日程は変更になる場合がありま

【全 体 運】気になることに1つずつ取り組んでいきましょう。腰を据えて動くと良い月。下旬は好情報が入ってきます 【健 康 運】ウオーキングやストレッチで体をほぐして

【幸運の食べ物】ホウレンソウ

天秤座 9/23~10/23

【幸運の食べ物】セリ

体 【全 運】おしゃれをして外出を。以前からやってみたかったことに挑戦してみるのもいいでしょう。行動的なほどツキがアップ 【健 康 運】納豆やヨーグルトなどの発酵食品を取るよう心がけて

ただけます。

がんをはじめ、

高血圧、糖尿病、

およびそのご家族様に受診してい

A集団健診はすべての組合員

本に含まれています。

血液検査は

底写真検査、腹部超音波検査が基 便潜血検査に加え心電図検査、 診、身体測定、血液検査、尿検査 ます集団健診『充実コース』は、問

11 みなさんと JA とうかつ中央を結ぶ広報誌

検査は次のとおりです。 することも出来ます。 にオプション検査 (別料金)を追加

オプション

うにしましょう。

年に一度は健康診断を受診するよ

自身の健康を守るためにも、

十九項目と充実しています。

さら





家の光大会 家の光協会会長賞受賞

12月1日、千葉県農業会館で「令和5年度千葉県家の光大会」が開催されました。

当 J A は、普及・文化活動優良 J A 表彰において家の光協会会長賞を受賞し、木ノ村常務が登壇し表彰を受けました。



松戸市農事研究会五香六実総支部 即売会を開催

松戸市農事研究会五香六実総支部は 12 月 4 日、五香六実支店で即売会を開催しま した。

同研究会は松戸ねぎや大根など旬の野菜を販売しました。







さいてって 年末売り出しイベント開催

当 J A 直営農産物直売所「さいてって」は 12月 28日~30日、年末売り出しイベント を開催しました。

当日は、「プリンス徳川カフェ」、「ATELI ERnihaku」、「ファーム根本」のお年賀セットを販売。会場では「ATELIERnihaku」のわたあめの販売やジビエキッチンカー「竹りん」のジビ工猪トルネード販売、矢切ねぎの炭焼き販売などを行いました。

矢切ねぎの炭焼きを食べたお客様は「甘くておいしい」と話し、農産物の PR 活動にも繋がりました。



山羊座 12/22~1/19

【全体運】マイペースでOK。やりたいことリストを作って順にやっていくのもお勧めです。お取り寄せグルメにもツキがあります

【健 康 運】頑張り過ぎず適度に休憩を入れて。お茶が吉

Capricorn 【幸運の食べ物】セロリ







BAYFM に出演 あじさいねぎをPR

じさいねぎを PR しました。

松戸市小金地区の成嶋伸隆様は12月25日、BAYFM「CHIBA-ICHI 探検隊」に出演しました。 番組内では「あじさいねぎの加工品」について話し、あ





松戸市、我孫子市と連携し イベントで農産物をPR

12月23日、県立柏の葉公園総合競技場で「Japan Rugby League ONE Division2松戸・我孫子ホストタウンデー」が開催されました。

会場内には松戸市ブースが設けられ、抽選で90名様に矢切ねぎ・あじさいねぎセットを無料配布しました。また、「松戸のいちご」、あじさいねぎの加工品の販売や当JA直営農産物直売所「さいてって」チラシを配布し、地域農産物のPRを行いました。





日頃のお客様への提案力を披露 「資産形成相談・LPC ロープレ大会」

当 J A は 12 月 23 日、本店で「資産形成相談・LPC ロープレ大会」を開き、複合渉外担当者 13 名が参加しました。

NISA 説明、商品説明、アフターフォローの3部門に分かれて発表を行い、小金支店の野口職員、十太夫支店の千代田職員、松戸西支店の久住呂職員が優秀賞を受賞しました。



射手座 11/23~12/21

【全 体 運】行動範囲を広げましょう。好奇心を発揮すると楽しいことに出合えます。おけいこやサークルへの参加も◎

【健 康 運】腹八分目が健康維持のこつ。いろんなものを少しずつ

Sagittarius 【幸運の食べ物】ワラビ

13 みなさんと JA とうかつ中央を結ぶ広報誌
Unity 2024 2 月 12

INFORMATION



訃報連絡

令和5年12月1日から12月31日まで 下記の組合員やそのご家族の方が お亡くなりになられました。 ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

(敬称略)

			(明文小小四日)
日付	芳 名	地 区	享年
5日	秋葉 光	松戸市上本郷	94
19日	秋元 大吉郎	流山市中野久木	96
24日	山本 きよ	松戸市小金原	93
26日	嶋根 照子	松戸市栄町	75
29日	大野 金蔵	松戸市久保平賀	93

※掲載につきましては、ご家族の同意をいただいております。

2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

22日(木) 本店 午前 9:00より

税務相談 13日(火) 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











座 2/19~3/20

【全体運】だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストスパートをかけましょう。予想以上の好結果ににっこり

【健康運】良い姿勢を心がけて。肩凝りは早めにケアを

【幸運の食べ物】フキのとう



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを

【健 康 運】あったかい靴下や手袋で手足の冷えをカバーして

Acjuarius 【幸運の食べ物】ユリ根









今月は十太夫支店管内から 加藤さんご一家を紹介します。 流山市おおたかの森北

加藤 琉希空くん(3歳)

った。 璃杏ちゃん (1歳5ヶ月)



〈琉希空くんの紹介〉

琉希空くんは昨年からプレ幼稚園に通っています。好きな食べ物はフルーツ全般で、特にいちごが好きです。 習い事は約1年前から体操教室に通っていて、マット運動、鉄棒、トランポリンなどを行なっています。 プレ幼稚園では製作、歌、ダンスをして遊んでいます。 休みの日はサッカーや自転車に乗って遊んでいます。

〈璃杏ちゃんの紹介〉

璃杏ちゃんは好奇心が強く、目についた物を手にとって 遊んでいます。

ディズニーを観ることが好きで、特にミッキー、ミニーが好きです。ディズニーなどのキャラクターがわかるようになり、テレビに出ると指差しをしています。外で遊ぶときは近くの公園で三輪車に乗って遊んでいます。

〈最近の思い出〉

家族で船橋アンデルセン公園に行って遊んだ事です。琉 希空くんは大きい滑り台で遊んで、璃杏ちゃんはひつじ のショーを観たりしました。

〈今後遊びに行きたい場所〉

今年、ディズニーランドへミッキー、ミニー、ドナルドなどのキャラクターに会いに行く予定です。

〈ご両親から琉希空くんと璃杏ちゃんにメッセージ〉

多くの人と関わり、色々なことを学び大きく育ってほしいです。誰にでも頼りにされるような大人に育ってほしいです。

私の食育日記

だしを活用して薄味を目指そう

食育インストラクター 岡村麻純

子どもたちも成長とともに何でも食べられるようになってきましたが、家庭での料理はできる限り薄味で作るよう心がけています。そこで大切にしているのが、だしです。だしのうまみを利用すると、少ない調味料でもしっかりと味わうことができます。

このだしで感じるうまみという成分には代表的なものが三つあります。かつお節に含まれるイノシン酸、 昆布などに含まれるグルタミン酸、シイタケに含まれるグアニル酸です。これらのうまみ成分は合わせて使 うと、相乗効果によりさらに強いうまみを感じることができます。

だしの中で、わが家で最も使われているのが、かつお節と昆布の合わせだしです。毎日のみそ汁や、煮物、炒め物にも大活躍しています。時間がないときは、お茶や紅茶を入れる湯飲みやポットの茶こしにかつお節を入れ、沸騰直前のお湯を注いで数分置くだけで、少量のかつおだしができるので、それを料理に使うこともあります。

他にも煮干しだしやトビウオから取るあごだしにもイノシン酸がたくさん含まれています。だしを少し替えるだけでも、いつもの料理が一味違ったものになるかもしれません。

だしというと和食のイメージがありますが、実は他にもうまみ成分が含まれているものがたくさんあります。例えば、野菜。ニンジンやタマネギ、キャベツなどよく使う野菜の皮や切れ端を煮ておくと、簡単に野菜だしを作ることができます。野菜にはグルタミン酸が含まれており、そこに、イノシン酸が含まれる鶏肉やグアニル酸が含まれるキノコ類を加えると、うまみたっぷりの洋風スープの出来上がりです。メインで使った野菜の切れ端を煮ておくだけで簡単に作れるので、野菜だしは大活躍です。

素材の持っているうまみ成分を凝縮させただしを最大限に活用して、薄味でも大満足な料理を目指していきたいと思います。

岡村麻純(おかむらますみ)

食育インストラクター: お梺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: 男女2児の母:

