

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌

2025

Vol.197

Unity 2



なしこまどん

©JAとうかつ中央

 JAとうかつ中央

www.ja-toukatsuchuou.or.jp

税

知っておきたい税情報
—資産を守るために—

どんな場合に相続税がかかるの？

～相続税の概要①：遺産に係る基礎控除額～ JAとうかつ中央 顧問税理士

相続税は、遺産総額が一定額(遺産に係る基礎控除額)を超える場合に課税され、相続又は遺贈により財産を取得した人が申告と納税をします。

今号から複数回にわたって、この相続税の概要について、改めておさらいしていきます。

今号では、『遺産に係る基礎控除額』を取り上げます。

(税理士法人JPコンサルタンツ 税理士 小北大樹)

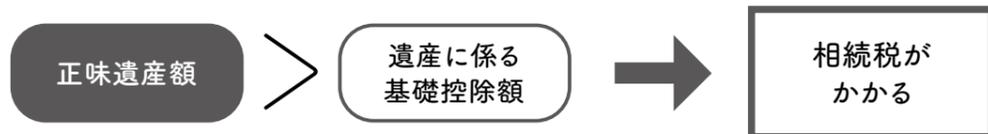
01 遺産に係る基礎控除額

相続税は、不動産や預貯金などの遺産総額(プラスの相続財産)から、借入金などの債務や葬式費用(マイナスの相続財産)を控除した正味遺産額が、「遺産に係る基礎控除額」を超える場合に課税されます。

遺産に係る基礎控除額は、被相続人の家族構成(法定相続人の数)に応じて、次の算式で計算します。

$$\text{遺産に係る基礎控除額} = 3000\text{万円} + (600\text{万円} \times \text{法定相続人の数})$$

例えば、被相続人の法定相続人が配偶者と子2人(法定相続人の数=3人)のケースでは、被相続人の正味遺産額が4800万円(=3000万円+600万円×3人)を超える場合に相続税がかかります。



02 全国の相続税の申告状況

令和5年に発生した相続では、全国の死亡者157.6万人のうち15.5万人の相続について相続人が相続税を納税しており、被相続人約10人に1人の割合(9.9%)で相続税が発生しています。

項目	令和4年分	令和5年分	対前年比
① 被相続人数(死亡者数)	156万9050人	157万6016人	0.4%増
② 相続税申告書の提出に係る被相続人数(相続税額のある申告書に係るもの)	15万858人	15万5740人	3.2%増
③ 相続税の課税割合(②/①)	9.6%	9.9%	0.3ポイント増
④ 相続税の納税者である相続人数	32万9444人	33万9098人	2.9%増
⑤ 被相続人1人当たり 課税価格(相続財産価額等)	1億3711万円	1億3891万円	1.3%増
⑥ 被相続人1人当たり 相続税額	1855万円	1930万円	4.0%増

(出典)国税庁「令和5年分 相続税の申告実績の概要」(令和6年12月)

私たちのJA

12月主要事業実績等のご報告

出資金	15億78百万円
貯金	3,669億19百万円
貸出金	1,562億69百万円
販売品取扱高	10億44百万円
購買品取扱高	6億54百万円
長期共済保有高	6,130億81百万円

【 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 さいてってスタッフのおすすめレシピ
- 6 特集 美容と健康の食習慣
- 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

理事会だより

令和6年12月27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
● 大口貸出について
- 第2号議案
● 「情報セキュリティ規程類」の改定について

報告事項

- (1) ALM委員会決定事項について
- (2) 11月期の事業実績等について

経営管理委員会だより

令和6年12月27日(金)、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。

協議事項

- 第1号議案
● 経営管理委員への貸出について

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

Galattea
 ずいてってスタッフの
おすすめレシピ
 ----- Recommend Recipe -----

あじさいねぎのチヂミ

材料

- あじさいねぎ ●お好み焼き粉
- 水 ●顆粒本だし
- 白ごま ●とろけるチーズ

■タレ

- ポン酢 ●ラー油

作り方

- ① 使う分量に合わせて、お好み焼き粉や水の量を調節しながら、材料を混ぜる。
- ② ごま油で両面を焼く。
- ③ お好みてタレをかけて完成。

簡単!!
 材料を混ぜて、ごま油で焼くだけ!
 甘いあじさいねぎを美味しくいただけます



大根ステーキ

材料

- 大根 ●青ねぎ ●にんにく
- ブイヨン or コンソメ ●サラダ油
- バター ○みりん ○麵つゆ

作り方

- ① 大根は皮を剥き表面に切り込みを入れる。
- ② レンジで中まで加熱する。
- ③ ブイヨンで煮詰めて味を染み込ませる
- ④ にんにくチップを作った油で大根の両面に焼き色をつける。
- ⑤ 大根を取り出し、○を火にかけ、タレを作る。
- ⑥ タレ、にんにくチップ、青ねぎ、黒こしょうをかけて出来上がり。

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。



Taurus

牡牛座 4/20～5/20

- 【全 体 運】予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
- 【健 康 運】気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って
- 【幸運の食べ物】野菜

多くの方から「美味しい」と
 言ってもらえることです



▲ 作業風景

お話をしてくれた人



松戸市大谷口
 あきやま なおふみ
 秋山 尚文さん(57歳)

秋山尚文さんは、就農して約30年。家族3人であじさいねぎを栽培しています。栽培面積は50aで、主に露地栽培を行っており、現在は市場への出荷が主な販路となっています。あじさいねぎは、その品質の高さで多くの支持を集めています。近年、急激な気候変動や異常気象の影響を受け、病気や生育不良に悩まされることもありましたが、試行錯誤しながら栽培技術を上向きにさせています。このような挑戦の中で、「地産地消」をモットーに、地域での販路開拓にも力を入れています。また、あじさいねぎの魅力を広めるため、オリジナルの加工品「あじさいねぎのたれ」をはじめ、あじさいねぎソーセージなどの開発、近隣の大学との産学連携レシピ企画など、さまざまな活動にも積極的に取り組んでいます。SNSなどを通じて、多くの方々にその取り組みを紹介し、あじさいねぎの知名度をさらに高めています。



▲ あじさいねぎイメージキャラクター、あじさい星のねぎ王子



▲ あじさいねぎオリジナル加工品
 ④からあじさいねぎの醤油だれ、あじさいねぎの肉みそ、うま辛あじさいねぎ

秋山さんが励みになるのは、多くの方から「美味しい」と言ってもらえることです。これからも地域の人々に愛されるあじさいねぎを提供し続けるため、日々研究を重ねていきます。

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



Aries

牡羊座 3/21～4/19

- 【全 体 運】交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉
- 【健 康 運】室内でのちょっとしたけがに気を付けて
- 【幸運の食べ物】野菜

毎日の主食にお勧め 便秘をスッキリ解消

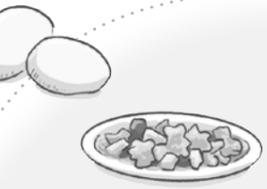
米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜きのご飯をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかりと主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むコボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



毎日食べて 疲労回復や老化防止に

卵



卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお勧めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

毎日の食事で体の中から美しく

美容と健康の食習慣



毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などを紹介します。

イラスト：藤田倫央



解説
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。

これからの時期の 花粉症対策に

鶏肉



鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、コボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

さっぱり蒸し焼きで 高血圧予防

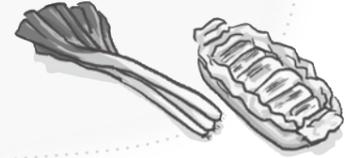
ブロッコリー



ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しょうゆなどをかけるとおいしく食べられます。

簡単オイル焼きで 冬の風邪予防

長ネギ



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお勧めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

皮ごと食べて 美肌づくり

ミカン



ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお勧めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



蟹座 6/22~7/22
【全 体 運】忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはパワフル。習い事にツキ
【健 康 運】疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎
【幸運の食べ物】カブ



双子座 5/21~6/21
【全 体 運】好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます
【健 康 運】運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを
【幸運の食べ物】イチゴ

JAとうかつ中央のさまざまな話題をお伝えします。

地域農業をもっと身近にイベントで市民と交流

地域農業への理解を促進し、市民との交流を深めようと、当JAは12月15日、流山市総合運動公園内で流山農業まつり2024を開催しました。

20以上のブースが設けられ、生産者団体の流山市農産物直売所「新鮮食味」は旬の野菜や果物、小金園芸品出荷協会・青年部はねぎ焼き、流山青壮年部は焼き鳥・中華まん・飲み物、流山女性部は豚汁、流山4Hクラブはサツマイモなどを販売しました。

流山管内の各支店は、玉こんにゃく、射的、スーパーボールすくい、焼きそば、焼き芋などのブースを出店しました。

ステージ上ではキャラクターショー、南流山中学校吹奏楽部の演奏や和太鼓の演奏、モノマネショー、キッズダンス、パルーンパフォーマンスなどが披露されました。

また、ミニトレインやエアークイズ、抽選会も用意され、来場者から大変好評を得ました。子どもから大人まで幅広い世代が楽しめる内容で、地域の一体感を感じられるイベントとなりました。

同日にはキャラクターショーとグリーティングが行われました。

JAちば東葛公式キャラクター「ラッキー」、「ブラッキー」JAちばみどり公式キャラクター「ちばみー」、北海道日本ハムファイターズファームの球団マスコットキャラクター「カビー」が駆けつけ大いに会場を盛り上げてくれました。

流山女性部



流山青年部



第57回流山市農業共進会を実施

流山市農業共進会が11月12日、流山市コミュニティプラザ体育館で行われ、110点が出品されました。特別賞受賞者は、下記の通りです。

流山市は、農産物品評会に出品された流山産農産物をとうかつ草の根フードバンクに寄付しました。

贈呈式では、同市深津博樹経済振興部長と当JA木ノ村正浩常務理事が同フードバンクの梅澤一雄代表に農作物を手渡ししました。



会場のようす



審査結果

(敬称略)

特別賞	受賞者	作物
千葉県知事賞	窪田 稔樹	ホウレンソウ
流山市長賞	宇佐見 友季子	サトイモ
とうかつ中央農業協同組合経営管理委員長賞	根本 喜美代	青ネギ
流山市議会議長賞	鈴木 崇夫	ニンジン
千葉県東葛飾農業事務所長賞	秋元 翔太郎	キウイフルーツ
千葉県農業共済組合長理事賞	中村 仁泰	シュンギク
東葛飾農林業振興普及協議会長賞	石井 精一	うるち米
流山市農業委員会会長賞	中田 大地	カブ
流山市園芸団体連合会長賞	宇佐見 けい子	ホウレンソウ
流山市農業関係機関連絡協議会長賞	金子 文雄	カブ



④から順にカビー、ちばみー、なしこまどん、ラッキー、ブラッキー



乙女座 8/23~9/22

【全 体 運】作業の効率化に成功し仕事スピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。探し物は見つかる予感

【健 康 運】血行を促進。肩凝りは早めに解消して

【幸運の食べ物】セリ



獅子座 7/23~8/22

【全 体 運】対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプランが◎

【健 康 運】免疫力をアップさせる食材を多く取って

【幸運の食べ物】アスパラ菜



あぐり情報 Aguri Information

営農生活課
加藤 優子

組合員健診 新規血液検査項目について

令和7年度の組合員健康診断より、血液検査項目が1種類追加されます。

今回は、新たに追加された検査『FIB-4 index』についてご説明致します。

▼『FIB-4 index』とは？

FIB-4 index はファイブフォーインデックスと発音します。

「自分の肝臓の健康状態を計算する方法」です。

計算式に基づいて計算することで、肝臓の線維化(肝臓の組織が硬くなってしまふこと)の状態を推定することができます。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれているように、かなり悪化するま

で自覚症状が出にくい臓器です。お酒を飲まれる方はもちろんですが、お酒(アルコール)を飲まない人でも肝臓が悪くなることはあります。このため、お酒を飲まない方でも注意が必要です。ご自身の健康状態を把握するためにも健診結果をぜひ参考にしてください。

▼あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓も肝臓と同じように、機能が低下していても初期は自覚症状がありません。そのため、早期発見と予防が大切です。腎臓の主な役割は、血液をろ過して血液中の老廃物を尿として排出することです。

自分の腎機能はどのくらいか、健診結果から調べてみましょう。

尿たんぱく	(-)	(±)	(+)以上
クレアチニン (mg/dl)	男性 1.00以下	男性 1.01~1.29以下	男性 1.30以上
	女性 0.70以下	女性 0.71~0.99以下	女性 1.00以上
eGFR (ml/分/1.73m ²)	60以上	45以上~60未満	45未満

青信号



黄色信号



赤信号



毎年健康診断の受診を！

JAとうかつ中央では、毎年健康診断を実施しています。健診実施機関は千葉県厚生農業協同組合連合会(JA千葉厚生連)です。

JA集団健診はすべての組合員およびそのご家族様に受診していただけます。

がんをはじめ、糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などの「生活習慣病」といわれているものは、誰でもなる可能性があります。

しかも、長い年月にわたって徐々に進行しますから、はじめのうち自覚症状もなく気付きません。症状があらわれて気付いたときには、病気がかなり進行しているというところも多くあります。ご自身、ご家族の健康を守るためにも1年に1度は受診をしましょう。



実施している集団健診『充実コース』は、問診、身体測定、血液検査、尿検査、便潜血検査に加え

心電図検査、眼底写真検査、腹部超音波検査が基本に含まれています。血液検査は20項目と充実しています。さらにオプション検査(別料金)を追加することも出来ます。

また、健診から約1か月後の『健康診断結果報告会』では、健康診断の結果票を見ながら保健師や管理栄養士が詳しく説明いたします。生活習慣の改善が必要な場合は、生活改善のサポートをしますので、健康についてのご相談もお気軽にしてみたいかがでしょうか。ぜひ、ご参加ください。



令和7年度 とうかつ中央 組合員健康診断日程

健診会場	実施日
常盤平支店	5月27日
常盤平支店	5月28日
☆鎌ヶ谷支店	6月 3日
☆鎌ヶ谷市南部公民館	6月 4日
☆鎌ヶ谷支店	6月10日
五香六実支店	6月23日
松戸西支店	9月16日
松戸西支店(AM人間D/PM充実コース)	9月17日
☆松戸南支店	10月20日
☆松戸南支店	10月21日
☆松戸南支店	10月28日
新川支店	10月30日
八木支店(AM人間D/PM充実コース)	10月31日
馬橋支店	11月 7日
☆小金支店	11月10日

※☆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受診下さい。
※日程は変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

【健 康 運】体力増進を図って。シェイプアップも◎

【幸運の食べ物】デコポン



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

【健 康 運】風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を

【幸運の食べ物】エノキタケ

JAスマイルサポーター・LAコンクール表彰式を開催

当JAは12月11日本店にてJAスマイルサポーター・LAコンクールJAとうかつ中央表彰式を開催しました。グレードアップLA連携A部門最優秀賞 塚本瑞季職員、ひと保障複数提案A部門奮闘賞 松丸佳寛職員がそれぞれ表彰されました。



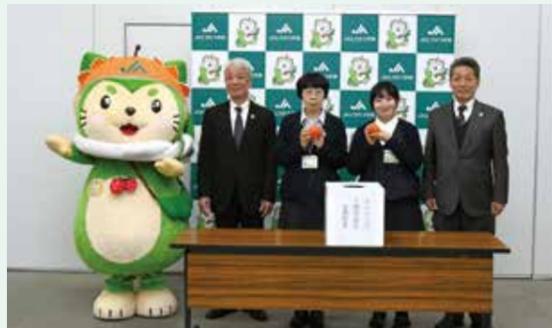
家の光大会 家の光協会会長賞



12月17日、千葉県農業会館で「令和6年度千葉県家の光大会」が開催されました。

当JAは、普及・文化活動優良JA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。

さいいてって1周年記念定期貯金 抽選会



当JAは12月16日、2024年10月1日～11月29日にお取り扱いした、「さいいてって1周年記念定期貯金」の抽選会を本店で開きました。当選結果は各組下「1・3・4・5・6・7・8・9」となりました。

女性部 『ベジブーケ®』を制作



12月17日、当JA女性部は千葉県農業会館にて野菜で花束を作る『ベジブーケ®』を制作しました。

各女性部でフラワーアレンジメントを開催

流山女性部流山支部 12月25日



小金女性部 12月27日



松戸女性部日暮支部 12月27日



流山女性部八木支部 12月29日



山羊座 12/22～1/19

【全 体 運】運勢は緩やかに上昇。困ったこともあります。諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて
【健 康 運】何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ
【幸運の食べ物】ラディッシュ



17 パートナースHIPで目標を達成しよう

当JA直営農産物直売所「さいいてって」は12月27日～29日、歳末大売出しイベントを開催し、店頭では千葉県産お米の両手すくいや落花生の升すくい、焼き芋、豚汁、白玉ぜんざいを販売し、地域住民との交流を深めました。

29日には、当JA公式キャラクター「なしこまどん」と松戸中央ライオンズクラブ「松戸さん」がグリーティングを行いました。



さいいてって歳末大売出し開催「なしこまどん」と「松戸さん」が登場



まつど農産物直売所 まつぼっくり 初売り出し

1月11日にまつど農産物直売所 まつぼっくりにて、新年の初売りイベントを開催しました。

当日は野菜販売に加えて、福袋・石焼き芋の販売、甘酒・ポップコーンのふるまい、500円以上お買い上げの方が対象の福引を実施しました。

開店前から多くのお客様にご来店いただき、開店1時間でほぼ完売になりました。



流山市立おおぐろの森小学校にて地域金融教育を開催

12月4日、農林中央金庫と当JAは流山市立おおぐろの森小学校にて「地域金融教育」を開催し、同小学校の6年生の児童60名が参加しました。

金融教育を通じて、お金や資産形成に対する理解を深めることを目指し「地域金融教育」を開催しました。

当日は、当JA公式キャラクター「なしこまどん」とJAバンク公式キャラクター「よりぞう」が参加し、会場を盛り上げました。

イベントでは、野菜の需要と供給のバランスによって物の値段が変化する仕組みや、金融機関の役割について楽しく学んでいただきました。



射手座 11/23～12/21

【全 体 運】前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇
【健 康 運】しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎
【幸運の食べ物】カラシナ



17 パートナースHIPで目標を達成しよう



おかだ はると
岡田 悠斗 くん(7歳)
 なつき
那月 ちゃん(5歳)
 いさむ
祖父 勇 さん

今号の表紙



今月は新川支店管内から岡田さんご一家をご紹介します。

悠斗くんの紹介

悠斗くんは、現在小学校1年生。少し恥ずかしがり屋なところもありますが、空手に取り組む姿勢はとて真剣です。

4歳から空手を始めたきっかけは、「気持ちが強くなってほしい」と「礼儀を学んでほしい」というご両親の願いから。週4回、空手教室に通い、日々努力を重ねています。

令和6年11月に行われた関東大会では見事準優勝を達成。

好きな食べ物はパイナップル。

将来の夢は「空手で全国優勝すること」と、目標に向かって突き進んでいます。



那月ちゃんの紹介

那月ちゃんは幼稚園の年中さんで、元気いっぱいな女の子。昨年の6月から新体操教室に通い始め、ボール、リボン、フープなどさまざまな種目を楽しみながら練習しています。

習い事を始めたきっかけは、「体が柔らかくて、姿勢が良くなるから」とのこと。

将来の夢は、レストランのコックさんになって、お父さんとお母さんに自分で作ったピザを食べてもらうこと。

那月ちゃんは、明るくて優しい気持ちを持ちながら、夢に向かって少しずつ頑張っています。



両親からのメッセージ

「二人には、自分自身の心に芯を持って、しっかりとブレずに育ててほしい」と語る岡田さんご夫妻。

悠斗くんと那月ちゃんにとって、家族の温かい支えが何よりの力となり、これからの素晴らしい成長が楽しみです。



JAとうかつ中央管内の生産者のつくる農産物情報は、各公式webサイトで発信中！

JAとうかつ中央公式 ▶



YouTube ▶



X ▶



Instagram ▶



さいてって公式 ▶

