

みづき

2023
3
vol.369



JAグループ千葉 県下統一広報

消費税「インボイス制度」がはじまります！

毎日のサラダをもっとおいしく！手作りドレッシング



JAきみつ

耕そう、大地と地域の未来。



ふるさと散歩道

ほっこり和む なつかしの場所



皆さん、「御城印」って知っていますか？
城の外観やゆかりのある城主、家紋などをあしらったポストカードサイズの記念証のこと。神社や寺院で、参拝後に押してもらって御朱印とは異なり、登城・訪城に関わらず購入できます。

袖ヶ浦市には「蔵波城」、「小坪（おつぼ）館」、「川原井（かわはらい）里見城」の御城印があります。御城印は、歴史の楽しさや山城の魅力を発信している、歴×トキの山城ガールむつみさんによるデザインです。

城跡に標柱も設置しているので、御城印を片手に現地の散策をお楽しみいただき、袖ヶ浦市の歴史に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。

御城印を片手に
山城を巡ってみませんか？

・標柱設置場所

【蔵波城跡】袖ヶ浦市蔵波48番地
【小坪館跡】袖ヶ浦市横田2470番地 横田神社
【川原井里見城跡】袖ヶ浦市川原井1160番地



・御城印

【販売価格】1枚300円（税込）
【販売場所】

- ・（一社）袖ヶ浦市観光協会（市役所旧館2階）
- ・袖ヶ浦公園 レストハウス菖蒲
- ・Yショップつるや（長浦駅北口前）
- ・曹洞宗真光寺
- ・まるごとしすい



※営業日、営業時間は各店舗により異なります。 ©山城ガールむつみ
問 合 せ：（一社）袖ヶ浦市観光協会 ☎0438-62-3436
〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場1番地1

【資料提供：（一社）袖ヶ浦市観光協会】

かずさの方言

おめいなんかも
つかうかえ〜

著 藤倉 冨二夫

きね …… 来ない。当地では、力変動詞の未然形は「こ」と発音せずに「き」というのが一般的である。「ひまだったら、おらがへ来ねか」→「ひまだったら、私の家に来ないか」。「この次もまた来べ」→「次回もまた来よう」。

すつとこからげ …… すつとこ絡げ。手ぬぐいやタオルなどを、たとえばひよつとこが無造作にかぶるような状態のこと。もしかして「ひよつとこ絡げ」が語源ということはないか。

ちよんちよりん …… 衣服についたちよつとしたゴミなどのこと。子供の頃「誰かさんの頭にちよんちよりんが乗ってる。早く取らねとハゲになっちゃうぞ」などと言って遊んだり、からかったりした。

目次

- 我が家のアイドル
ふるさと散歩道
かずさの方言
- JAグループ千葉 県下統一広報
消費税「インボイス制度」が
はじまります！
- みずき通信
- 直売所イベント
- 毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング
- 営農かわら版
- 知って得する！ 農業者年金
家庭菜園
- ミセスの色
第7期「元気な女性のかがやき大学」第2回講座
- これ食べたい
美容と健康
- みずきの絆
みずきの写真館
今月の風流人
- 謎解きクロスワード
- Information
- きらめく元気人



我が家の
アイドル

君津市
川俣旧押込

松下 孝介さん 雅美さん
奏（かなで）ちゃん （3歳）
絢音（あやね）ちゃん （5カ月）

3歳になって料理や洗濯など、お手伝いをするようになった奏は、もうすぐ4歳。野菜を切ったり、たまごを割るのが上手になりました。ディズニープリンセスやプリキュアが好きでおしゃれに興味を持ちはじめ、ピンク色やキラキラしたもの、ハートが大好き。撮影日のコーディネートも自分で考えました。お店でも「いらっしゃいませ」とお客さんを迎えてくれる看板娘です。絢音が生まれてからは、お姉ちゃんとしての自覚も芽生え、あやしたりオムツ替えのお世話をしてくれます。

2人とも健康で元気よく優しい人に育ってほしいです。

JAグループ千葉県 県下統一広報

令和5年10月より

消費税



課税? 免税?

「インボイス制度」がはじまります!

事業者は消費税の申告に関して3つのパターンがあります

事業者は、大きく分けて消費税の申告の必要がある「課税事業者」と消費税の申告の必要のない「免税事業者」の2つの事業者に分かれます。

消費税の申告の必要あり!

「課税事業者」

消費税の申告の必要なし!

「免税事業者」

1 本則課税の事業者

売上に係る消費税額から仕入れに係る消費税額を控除(仕入税額控除)した額を納付します。

2 簡易課税の事業者

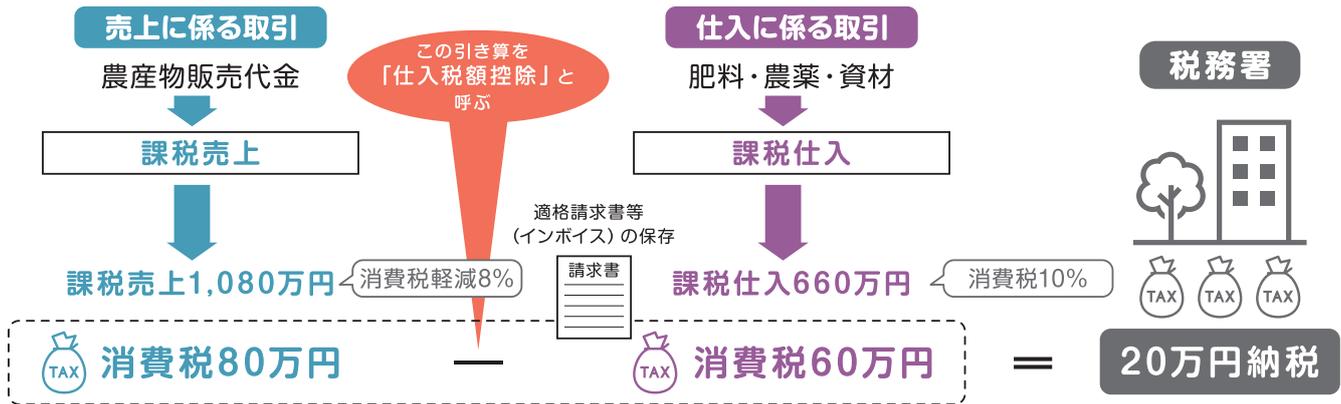
みなし仕入れ率を使った簡単な計算で算定した額を納付します。

3 免税事業者

消費税を申告しません。
※免税事業者であっても課税事業者として消費税を申告することもできます。

「本則課税」による消費税の申告と納税額の計算方法

「本則課税」の計算方法は、「課税売上に係る消費税額」から「課税仕入れに係る消費税額」を差し引いて計算します。この引き算を「仕入税額控除」と呼びます。※仕入税額控除ができない場合は、下図の消費税80万円を納税することになります。



「インボイス制度」とは? ~仕入税額控除するにはインボイスが要件に~

現在、消費税の本則課税の計算の際に「仕入税額控除」をするためには、その根拠資料が請求書や領収書なら何でも良いというわけではなく、「区分記載請求書等の保存」が要件になっています。これを「区分記載請求書等保存方式」と呼びます。令和5年10月1日からは、消費税の本則課税の計算の際に「仕入税額控除」をするためには、「区分記載請求書等」に代わって、「適格請求書等(インボイス)の保存」が要件となります。

これを「適格請求書等保存方式(通称インボイス制度)」と呼びます。

保存する請求書や領収書の記載が変わるだけ? 簡易課税の事業者や免税事業者には関係ない?
残念ながら、それだけの単純な話ではありません…

「適格請求書(インボイス)」を発行できるのは、税務署に届出をした課税事業者(「適格請求書発行事業者」)だけです。免税事業者はインボイスを発行できません。

つまり、本則課税の場合はインボイス発行事業者ではない事業者から資材を購入すると仕入税額控除ができなくなります。

一方、販売取引については、買取販売の場合は本則課税の事業者からインボイスを求められることになります。但し、一定の要件を満たす委託販売の場合は「農協特例」という制度が設けられています。

更に詳しい内容については、国税庁「インボイス制度特設サイト」より確認いただけます。免税事業者の方向けのコンテンツも掲載中です!



JAグループ千葉

1月11日 令和5年度
信用共済事業 進発式



JAきみつは、木更津市のかずさアカデミアホールで「令和5年度信用共済事業進発式」を開きました。活動する全職員が共通課題を認識し、各事業計画の早期必達と事業基盤の維持・拡大を目指し開催しました。

当日は、農林中央金庫千葉支店の湯山弘二支店長、全共連千葉県本部の小倉利彦本部長、JAの江澤武夫組合長をはじめ常勤役員、各室・部長、支店長、事業所長、複合渉外係担当職員ら101人が参加しました。

今年度は、信用・共済事業の推進業務活動を統合した「複合渉外体制」2年目で、組合員・次世代・次々世代層と寄り添う相談業務を実践します。



職員を代表して小系支店の鈴木俊彦支店長、周西支店の相木恒佑さんが力強く決意表明。参加者全員で拳を高く上げ「頑張ろう」三唱し目標達成を誓いました。

1月25日 出前授業で味噌づくりを指導

君津市農業農村活性化協議会は、川崎市立川崎高等学校附属中学校1年生120人を対象に「味噌づくり」教室を開きました。

生徒たちが農業体験を通して栽培した小系在来®大豆を使用。講師を務めたJA女性部員、職員らが丁寧に指導しました。



1月13日 「JAきみつ米」食味コンクール 表彰式



令和4年産「JAきみつ米」食味コンクールの表彰式を本店で行いました。これは、JA管内各地で栽培されたお米の品質やおいしさを追求するために開催しているもので、今回で7回目。

JA管内で栽培されたコシヒカリ・ふさおとめ・ふさこがね47点が出品され、食味値と穀粒判別機を用いて判定しました。

受賞者は次の通り（敬称略）

米品種	賞	氏名
コシヒカリの部	最優秀賞	三平文秋（君津市）
	優秀賞	野口忠博（君津市）
	優良賞	永蔭正則（君津市）
ふさおとめの部	最優秀賞	齊藤 昇（君津市）
ふさこがねの部	最優秀賞	関 大地（袖ヶ浦市）

1月11日 全事業所で
一斉清掃

JAきみつ職員会「みずき会」は、組合員・利用者みなさまに気持ちよくJAを利用してもらえるよう地域貢献活動の一環として毎月、月はじめの水曜日の始業前に一斉清掃を行っています。



JAきみつ オンラインショップ 検索



産地から
カラーを
お届け

「JAタウン」は全国農業協同組合連合会（JA 全農）が運営するショッピングモールです。



JAタウン 愛情いちばん館 検索



※詳細については、各通販サイトでご確認ください。天候や生育状況によって、販売期間やお届け時期が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



1月11日 五穀豊穰と安全を祈願

平川経済センターは、管内で生産した農産物を保管する倉庫の前で、年初めの恒例行事「蔵開き」を行いました。

当日は、江澤武夫組合長をはじめ役職員19人が参列。横田社の千葉宮司が神棚に玉串をささげ農産物の豊作と農作業時の安全を祈願しました。



1月20日 縁起物「大寒たまご」を直売所で販売

JA直売所3店舗は「大寒たまご」を販売しました。鶏は寒くなると、ほとんど卵を産まなくなり1年で1番寒い大寒に産まれた卵は、栄養がたっぷり含まれ、食べると健康に良いとされ、風水では金運が上昇するともいわれています。来店者は「大寒たまごを食べて健康に過ごしたい」と話しました。



1月19日 高校生に出前授業 投資を学ぶ

金融部は農林中央金庫千葉支店と協力し千葉県立君津青葉高校3年生88人に「JAバンク千葉金融教室」を開きました。当日は、推進課の廣瀬弘規課長が講師を務め、投資について動画やスライドを使用してわかりやすく説明。生徒は、自分の将来のための自己投資、お金を増やす金融投資について学びクイズに答えながら知識を深めました。



クイズの正解者には、千葉産直情熱カレーとよりぞうラップをプレゼントしました！

1月27日

直売所出荷者へインボイス説明会

経済部直売課は、直売所出荷者を対象とするインボイス（適格請求書等保存方式）制度の説明会を君津市小櫃公民館で開き、出荷者やJA職員など70人が参加しました。木更津税務署から講師を迎え2023年10月からはじまるインボイス制度の概要や対象事業者の申請方法などを説明しました。

（インボイス制度の内容については、本誌3ページをご覧ください）



直売所イベント 3月

営業時間 9:30 ~ 18:00

みらい 味楽園おびつ店

☎0439 (35) 3144

12日(日) いちご祭り

26日(日) おびつ春祭り

Twitter 更新中!



みらい 味楽園さだもと店

☎0439 (52) 8311

4日(土) シイタケ 植菌体験

12日(日) 11周年記念感謝祭

インスタ 更新中!



袖ヶ浦市 農畜産物直売所

ゆりの里

☎0438 (60) 2550

3日(金) ひなまつり

25日(土) 桜まつり

インスタ 更新中!



facebookも 更新してます!



味楽園おびつ店



味楽園さだもと店



ゆりの里

手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。
 手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。
 冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、
 お薦めのサラダをご紹介します。

監修：柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

- シュンギク…………… 1/2袋(100g)
- ミニトマト…………… 5個
- 温泉卵…………… 1個
- 粉チーズ…………… 適量

●作り方

- ①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

- カブ…………… 3個(240g)
- 卵…………… 2個
- オリーブ油…………… 小さじ1

●作り方

- ①カブを縦6等分に切る。
- ②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
- ③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
- ④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

1 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
4等分にし、熱湯で1〜2分ゆでて温切りし粗熱を取る

2 砂糖 小さじ1

3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4

4 塩 小さじ1/2

5 オリーブ油 大さじ2

完成!

お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

●材料 (2〜3人分)

- ジャガイモ……………2個(200g)
- ツナ缶……………1缶(70g)
- キュウリ……………1/2本(50g)
- 柴漬……………30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2〜3人分)

1 オリーブ油 大さじ1

2 蜂蜜 大さじ1/2

3 レモン汁 大さじ1

4 塩 小さじ1/2

5 黒こしょう 少々

完成!

お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料 (2〜3人分)

- タマネギ……………1/2個(100g)
- 生ハム……………20g
- パセリ……………適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷やっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2〜3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)

2 砂糖 大さじ1/2

3 酢 大さじ1

4 白ごま 小さじ1

5 塩 小さじ1/2

6 ごま油 大さじ1

完成!

お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

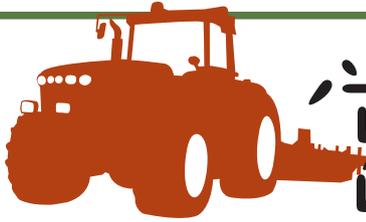
●材料 (2〜3人分)

- 豆苗……………1/2袋(50g)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……150g

●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分切る。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。





営農がわら版

君津農業事務所
改良普及課
上席普及指導員
小川 剛史です。



君津農業事務所 改良普及課 ☎ 0438-23-0299

水稻栽培管理のポイント

水稻育苗管理のポイント①

～ 温度管理に注意して健康な苗を作りましょう！～

※ JAの「令和5年度水稻肥料・農薬ガイドブック」9頁目と併せてお読みください

【種子消毒は薬液水温10～15℃】

ヘルシードTフロアブルなどの薬剤で「ばか苗病」や「もみ枯細菌病」を防除します。

★所定濃度で薬液を作り、粉袋をよくゆすって空気を追い出し、浸漬します。24時間浸種する場合は途中で1～2回薬液を攪拌しましょう。

★低温下では殺菌効果が落ちるので、水温10～15℃を保ちます（夜温が下がるときは、保温シートで覆うなど保温に努めましょう）。

★処理後は、必ず24時間陰干し（※）し、水洗いせずに浸種に移ります。

（※）テクリードCフロアブルの場合は、陰干しは不要です。

【浸種の水温は10～15℃】

10日程度で積算水温が100℃になるように浸漬します（10℃×10日間、15℃×7日間）。

★「ふさおとめ」「ふさこがね」は休眠が深いので、浸種を長めに行います。

（目安は10℃で10日～14日間）

★水温が10℃未満では発芽揃いが悪くなり、20℃以上では細菌病の発生を助長するので、水温10～15℃を保ちます。

★浸種開始から3日間は、種子表面の種子消毒剤を落とさないよう、水の交換は控えます。

【芽出しの温度は30℃】

ハト胸状態（幼芽長1mm程度）になるまでしっかりムラなく催芽を行います。

★芽を揃えるためには温度を均一にする、水中で行うなら十分な水量で、水から上げて行う場合は水切りしてよく広げましょう。

★催芽時に30℃を超えると病原細菌が増殖しやすくなるので注意してください。

【出芽時の温度は30℃以下

出芽～緑化期の夜温は10℃以上】

★出芽～緑化期に30℃を超えると細菌性病害の発生が助長されます。10℃以下では苗の生育が鈍り、カビが発生しやすくなるので温度管理に注意してください。

★晴天時のハウス内は温度が急激に上がりやすいので、早めに換気を行う等の対策をしましょう。

★温度が急激に上がると、被覆資材と触れている葉先が焼けてしまうことがあります。



被覆資材の高温で葉先が焼けてしまった苗

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!

- 1 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です!
- 2 一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円**の保険料補助
- 3 保険料は**全額社会保険料控除の対象**など、
生涯を通じて大きな節税効果!

農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
 - ・国民年金第1号被保険者(60歳未満)又は、国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)
- ※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ!



終身年金で
安心!



詳しくは… [農業者年金基金 検索 https://www.nounen.go.jp](https://www.nounen.go.jp)

家庭菜園

シソさまざまな用途を楽しむ

●園芸研究家

成松次郎

青シソの若葉は大葉と呼ばれる葉味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

た株、密になつていての株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

「畑の準備」幅70〜80cm幅のベッド(栽培床)で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分10%)200gを施します(図2)。

「植え付け・追肥」本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます(図3)。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

「品種」大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大さき品種を用います。

「病害虫の防除」病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

「苗作り」直径7・5〜9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます(図1)。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れ

としおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります(図4)。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

図1 苗作り

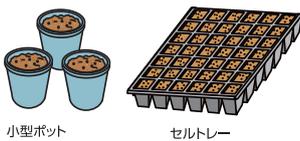


図2 畑の準備

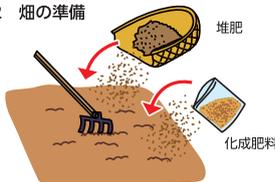


図3 植え付け

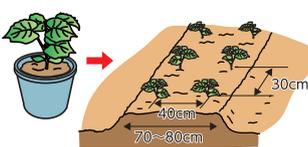


図4 収穫



※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。



ミセスの Color

女性部の活動を紹介します

1/21 富津3支部 ハツラツ!!ボウリング大会



大会結果 (敬称略)

健康増進と部員相互の親睦を深めるために、富津スターレーンで「ハツラツ!!ボウリング大会」を開きました。
参加した部員28人は、元気にゲームを楽しみました。

優勝 秋元 光代 (富津支部)
準優勝 石井きく江 (大佐和支部)
3位 牧野 久江 (富津支部)

1/17 JAぎみつ女性大学第7期 元気な女性のかがやき大学

第2回 講座

人生100年時代の マネー講座 (応用編) スマホ教室

かずさアカデミアホールで、第7期「元気な女性のかがやき大学」の第2回講座を開き、能城勝常務をはじめ、受講生、JA職員ら23人が参加しました。

第2回講座は、開講式で行った「人生100年時代のマネー講座」の応用編として金融部の廣瀬信一統括マネージャーがお金の色分けやリスク・リターンの関係など資産形成について分かりやすく解説しました。続いて、(株)NTTドコモから講師を招き「スマホ教室」を開催。参加者から要望が多かった地図アプリの使い方をメインに、地図の種類や経路の表示方法などを教わり、最後に、JA職員がJAバンクアプリやJAのSNSについて紹介しました。

受講生は「なんとなくニュースで聞いていたNISAなど内容が理解できた。スマホの便利な機能を教えてもらったので活用したい」と話しました。



金融部 統括マネージャー
廣瀬 信一 氏
(農林中央金庫より出向)



スマホの使い方を教わる受講生



豆腐とヨーグルトで
カンタンおうちスイーツ



豆腐の和風チーズケーキ

◎材料(4人分)

絹ごし豆腐	150g
プレーンヨーグルト	200g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
クリームチーズ	100g
グラニュー糖	大さじ4
レモン汁	小さじ1
ゆで小豆	適量

◎作り方

1. 絹ごし豆腐は軽く水気を切る。ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れて15分間、水気を切る。水にゼラチンを振り入れふやかし、湯せんにかけて溶かす。
2. クリームチーズをボウルなどに取り、グラニュー糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、1のヨーグルト、豆腐、ゼラチン、さらにレモン汁を順に加えて混ぜ合わせる。型に流し入れて冷やし固め、スプーンなどですくって器に盛り、ゆで小豆を添える。

出典●JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

美容と健康

身長が縮み、背中も丸くなる骨粗しょう症

健康科学アドバイザー

福田千晶

骨粗しょう症は更年期以降の女性に多く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒時に骨折するだけでなく、重い物を持ち上げる、尻もちをつく、寝ている姿勢から起き上がるなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、激しいせきやくしゃみで肋骨(ろっこつ)骨折をすることもあります。

骨粗しょう症になると、骨に微細な骨折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人もいます。さらに、骨粗しょう症が原因の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝ているうちに全身の機能が低下して、寝たきりになることもあり得ます。

その上、骨粗しょう症になると徐々に身長が縮んだり、背中が丸くなり、外見的な姿勢やスタイ

ルへの影響も気になるでしょう。

骨密度の測定方法にはいろいろありますので、50歳くらいからは骨密度の検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。もし、骨粗しょう症と診断されたら、いろいろな効果的な治療法があります。

骨粗しょう症の予防のためには、食事と運動が大切です。食事はカルシウムが不足しないように心がけます。牛乳など乳製品には吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれています。農作物でも小松菜や水菜、シュンギクなどの緑黄色野菜や豆腐などの大豆製品からもカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨へのカルシウムの取り入れを助けるビタミンKも不足しないように摂取しましょう。バランスの良い食生活を継続することが予防につながります。

運動は、骨に着地の刺激が伝わるウォーキングやジョギング、縄跳びなどがお勧めです。腕に刺激が加わるダンベル使用の運動や筋力トレーニングも効果的です。加齢も原因になる骨粗しょう症ですが、他の病気と同様に予防、早期発見、早期治療が大切なのです。



みずきの絆

読者からの
おたより募集中



●1月号に掲載の「書写」
「交通安全ポスター」コンクール入賞者の作品はすばらしいと思いました。2年生の児童の作品は力強さもあり上手でまねできません。練習を頑張っているのでしょうかね。JAで購入した玄米おいくついただいています。

(Hさん 君津市)

●地元産米の消費ありがとうございます。書写・ポスターがすばらしいという感想をたくさんいただきました。努力のたまものですね！字も絵も下手な私は羨ましいです。せめて字だけでも今から練習しようかと思うこの頃です…。

●毎月楽しみに見えています。1月号の表紙(小野 HARU君) かわいいですね。毎月「これ食べたい」のコーナーは必ず実食です。

(Wさん 袖ヶ浦市)

●表紙のウサギがかわいいというハガキもたくさんいただきました。味楽園さだもと店のイベントに行くとお会いするかもしれません!? 毎日献立を考えるの大変ですよ。ひと月の中で1回でも役立てて嬉しいです。

●周りでコロナになったと聞くようになり感染が身近に感じ始めました。まだかかっていないので今一度、感染対策に力を入れなきゃと思いアルコールを買いました。

(Mさん 富津市)

●なかなかコロナの収束がみえませんが、インフルエンザも同時流行というニュースも耳にします。寒いせいで換気も怠り気味です。今一度うがい・手洗い・消毒で感染予防対策を行いましょう！

みずきの絆

(おたより・写真館・風流人)

投稿募集中です!

住所・氏名・電話番号を明記の上、「JAきみつ組織対策課係」までお寄せください。

① 郵送

〒292-1147 君津市塚原185

② メール

mizuki@ja-kimitu.or.jp



③ FAX

0439 (32) 5671

※写真館は、郵送かメールでお寄せください。

※ご応募いただいた作品(文芸・写真など)は返却できません。
※誌面の都合上、掲載できない場合もございます。予めご了承ください。
※風流人の投稿もあわせてご確認ください。

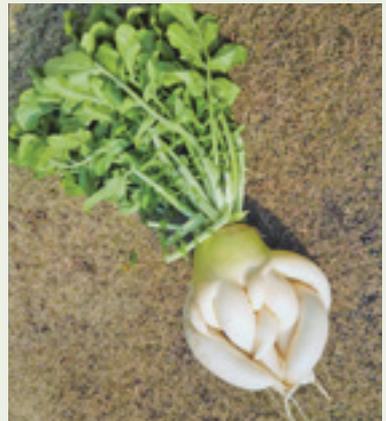
みずきの写真館

珍しい写真を募集しています。



今年の干支に見えるかな!?

能城 幸枝さん
(富津市桜井)



10本も絡み合う青首ダイコン

鈴木 正子さん
(富津市梨沢)

今月の

風流人

ふうりゅうびと

俳句

知りつくす庭につまずく寒さかな 道譯みどり

初恋は甘き香の桃の花 田島 博海

湧き水のせせらぐ先へ芹香る 本吉 孝雄

咲き初むる彼岸桜に旅心 山田 芳枝

朝一に何を求めん寒鴉 相川 新一

山里の三年ぶりのどんどこかな 伯ヶ部喜久男

農耕の後からカラス餌ひろい 栗原 隆夫

毛糸玉箱の中よりベストなり 佐久間文子

我がかに今年限りの年賀状 佐久間秀夫

風呂の窓開ければ嬉し春の風 波多野せき

大地へと寝転びながら春を待つ 小田 慶喜

川柳

立春心おどりて風邪をひく 安藤 昭雄

芽吹くとも春は名のみ寒さかな 藤倉富二夫

一瞬を手を拱きしセルフレジ 森中 川門

千枚目捨てて明日もマスク着け 三年目のコロナ

酒ちびりコロナのお陰ひとり酒 波多野 武

一人酒雨だれ友に小糸川 三澤 義郎

コロナ禍で全て不義理で大丈夫 石井 敏雄

新年の目標今年こそ平和 小田 和子

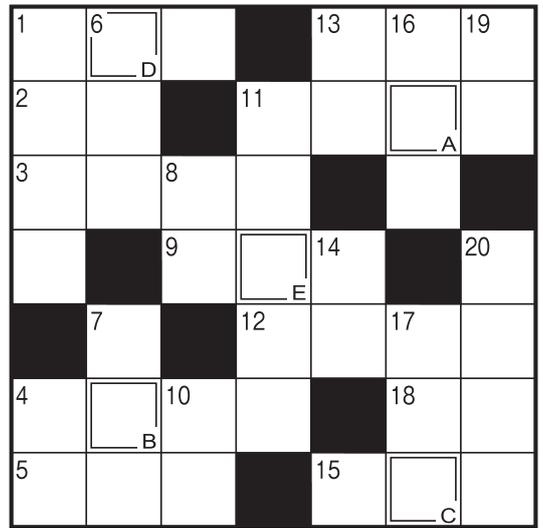
作品は毎月1日までに○月号と記入して楷書で漢字にはふりがなをお願いします。尚、誌面の都合上掲載できない場合もありますのでご了承ください。

謎解き

直売所のお買い物券が
抽選で当たる

クロスワード

二重マスの文字をA～Eの順に
並べてできる言葉は何でしょうか？



1月号の
答え

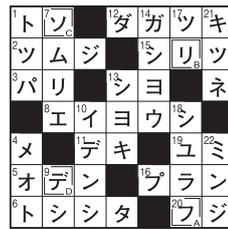
フリソデ

応募総数

100通

正解者数

97通



当選おめでとうございます。(敬称略)

- | | |
|-------------|--------------|
| 林 優子 (君津市) | 榎本 涼子 (君津市) |
| 君島 幸江 (君津市) | 秦 礼子 (君津市) |
| 田中 友梨 (富津市) | 牧野 久江 (富津市) |
| 飯田 知子 (富津市) | 山口 睦子 (袖ヶ浦市) |
| 木村 望 (袖ヶ浦市) | 渡辺ひろ子 (袖ヶ浦市) |

★応募方法

締切は3/31(金)

正解の方の中から抽選で10名様に直売所「味楽園さだもと店」・「味楽園おびつ店」・「ゆりの里」どこでも使えるお買い物券をプレゼントします。

短歌

水仙のほのかに香るこの室に
母の居ませし季節をしのびぬ
和田みつ子

桃の香にさそわれめぐる郷の道
ほほえむ地蔵に心やすまる
田島 博海

散歩道シルバーカーに一休み
風なき日の冬陽もぬくし
小平 光子

全容を見せて旅客機我頭上
異国を旅しに思い出の遠き日
豊蔵えみ子

落葉踏み歩けば音が騒がしく
蹴って歩けば痛いと言葉
吉田 浩

仏壇にかわいい手紙孫の字で
曾じいちゃんお元気ですか
金子 晴美

誕生日紅白梅を愛でている
過去最強の寒波の朝
手島 厚

コロナ禍も三年となれば級友の
素顔知らずに卒業迎ふ
宮川 智子

着ぶくれて身動き重く日々をなか
庭のミモザは咲き初めしおり
北岡恵美子

早春のやわらかな陽に手を合わせ
世界の平和をただただ祈る
三上 芳

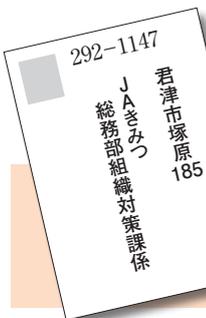
高齢者何度打つても悪作用
出る前に寿命が先に
鳥飼 歌子

タテのカギ

- 1 ひな人形に供える餅
- 4 入試のときはケアレス——に気を付けて
- 6 ぐっと辛抱すること
- 7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 8 跳ね上げたたひげが特徴的なスペインの画家
- 10 石が細かく砕けたもの
- 11 雪解けで川の——が増えた
- 13 つくのはうそ、吹くのは
- 14 中華がゆなどにのせる赤い実
- 16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 19 出かけていて誰もいません
- 20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

ヨコのカギ

- 1 暑さ寒さも——まで
- 2 佐渡、淡路、隠岐といえ
- 3 多くの受験生が解くもの
- 4 数学ではxやyで表すことが多い
- 5 ツクシはこの植物の孢子茎です
- 9 飛行機が飛び立つこと
- 11 薄く切ったもの。——チーズ
- 12 山下公園や中華街があります
- 13 卒業式で『——の光』を歌った
- 15 イルカのヒット曲『——雪』
- 18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



- ① 答え
- ② 住所(郵便番号)
- ③ 氏名
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
- ⑥ みずきの感想
・近況・ふだん考えていること

LINE公式アカウントから
応募ができる
ようになりま
した!



心の絆を大切に 心のこもったご葬儀で…
ご葬儀は安心と信頼のJA 葬祭へ



JA葬儀式場
虹のホールおびつ
君津市戸崎字梶開2626-7
☎0439-35-3699

施設概要
式場…100席
会食室…72席
駐車場…120台



JA葬儀式場
虹のホールきみつ
君津市外箕輪4-31-8
☎0439-32-1983

施設概要
式場…70席
会食室…60席
駐車場…70台

事前相談・ホール見学 開催時間は10時～15時まで
承ります 虹のホールきみつ：第1・第3友引
虹のホールおびつ：第2・第4友引

24時間
受付



JA 葬祭のおもてなし、
ご遺族の思いをかたちにします
☎0120-031-983

第31回 通常総代会

日時 令和5年3月30日(木) 13:30～
場所 君津市民文化ホール 中ホール

総代のみなさまにはお忙しいところ恐縮ですが、万障
差し繰りご出席くださいますようお願いいたします。



地区別総代協議会日程表

地区	日程	時間	開催場所
袖ヶ浦・平川	3月14日(火)	9:30～	袖ヶ浦市農業センター
小糸・清和		14:00～	小糸公民館
君津	3月15日(水)	9:30～	周西公民館
富津・大佐和・ 天羽		14:00～	富津公民館
上総	3月16日(木)	9:30～	上総地域交流センター
小櫃		14:00～	小櫃支店

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程・会場など変更になる場合
もございます。

JA葬祭の会員制度

JA虹の友

会員募集中

入会金
3,000円のみ
入会金以外の費用は
一切かかりません

会員特典のご案内

- 特典① JA虹のホール 使用料無料
- 特典② JA虹のホール以外も3万円割引
- 特典③ 他家への供物 10%割引
- 特典④ 仏壇・仏具 20%割引
- 特典⑤ 新盆棚 10%割引
- 特典⑥ 提携店舗、最大10%割引

特典内容の詳細については、HPで
お申込みは、各経済センターまで



袖ヶ浦市廃プラスチック対策協議会よりお知らせ!
■農業用廃プラスチックを回収します。

と き 令和5年3月14日(火)午前9時～12時まで ※小雨決行
暴風雨中止

と ころ 平川経済センター(農家個人持ち込み)

※袖ヶ浦市在住の方に限ります。20円/1kg当たりの負担金を徴収します(現金)。

◎搬入対象品目規格

対象品目規格(重さ15kg程度まで)	結束その他
つつら折り 塩化ビニールフィルム 50cm 80cm	ビニールはビニール、マルチは マルチで梱包、マイカー線での 梱包は禁止。
ポリエチレンフィルム 農ビ、農PO(軟質系) 80cm 同上又は杭を利用した クルクル巻き 60cm	同上

※肥料袋・培土袋回収荷姿1梱包1束ね10kg程度で二つ折り・二ヶ所縛り荷
崩れしないように



◎詳しくは平川経済センターまで ☎0438-75-2001

募集

空いている貸家・アパートご紹介ください。
仲介いたします。お気軽にご相談ください。

法律相談 実施します

3月15日(水)13:00～15:00 周西支店
3月22日(水)10:00～12:00 袖ヶ浦支店

税務相談 随時お受けします

※法律・税務相談は事前予約が必要です。

貸家・アパートの資料請求、土地の売買、法律・税務
相談などのお問い合わせは

JAきみつ不動産センター
君津市久保1-4-1
☎0439-55-3201

千葉県知事(1)第17718号(一社)千葉県宅建物取引業協会会員(公社)全国宅建物取引業保証協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟店

貸家・アパート情報

君津市南子安 3DK 家賃 43,000円	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし
君津市六手 3DK 家賃 50,000円	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし
君津市大和田 3DK 家賃 50,000円	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし
富津市大堀 3K アパート 家賃 33,000円	敷金 なし 礼金 なし 共益費 なし

新車販売 一般修理 钣金修理

車検整備

さらに

新規入庫で

車検工賃

普通車 ¥10,000円引き

軽自動車 ¥5,000円引き

車のことなら
JAきみつの
自動車整備工場へ

4つの
無料
サービス
●代車
●引取
●納車
●各種お見積り

君津自動車整備工場
(自動車統括センター)
☎0439-52-4941
富津自動車整備工場
☎0439-87-0306
※事業所再編により平川自動車整備工
場は上記事業所に統合されました。



令和5年 金融移動店舗車 4月 運行スタート!

令和5年4月より組合員・利用者へのサービス維持・強化に向けた取り組みとして、金融移動店舗車の運行を開始します。旧店舗跡地や集会場など組合員・利用者のみなさまが集う場所に出向く金融窓口機能を備えた車両です。ぜひ、ご利用ください。

主な取扱い業務

- ・普通貯金のご入金・ご出金
- ・通帳の記帳・繰越
- ・紛失盗難に関する事故受付
- ・公共料金・税金納付

など



運行スケジュールについては、改めてご案内いたします

金融移動店舗車とは

車内に接客カウンターと信用窓口端末を搭載した車両です。運行スケジュールを策定し、清和・峰上・富津地区を巡回する予定です。

金融店舗と同様に職員が組合員・利用者のみなさまのご要望・ご相談に応じます。

また、購買店舗の機能も備え農産物やAコープマーク品の販売も行う予定です。

理事会表彰

JAバンク千葉 2022年度窓口担当者ロープレ選考会



第2グループ 敢闘賞

米良 奈津希
(周西支店)

職員の動き

退職	氏名	所属	備考
	吉田 真也	袖ヶ浦支店 複合渉外係	令和5年1月31日付

令和5年度 年金相談会(予約制)

無料

年金についての疑問・質問に専門の社会保険労務士が無料でご相談をお受けします。

日程	場所	電話番号
5月20日(土)	小櫃支店	0439-35-2511
6月17日(土)	平川支店	0438-75-2251
7月15日(土)	周南支店	0439-52-0118
8月19日(土)	小糸支店	0439-32-2591
9月16日(土)	富津支店	0439-87-0717
10月21日(土)	大佐和支店	0439-65-0038
11月18日(土)	周西支店	0439-52-1231
12月16日(土)	天羽支店	0439-67-0103

- 相談時間は、9:00~15:00までとなっております。
- お近くの支店へご相談の予約をお願いいたします。
- JAとお取引のない方でも気軽にご相談ください。
- ご相談の際は、ねんきん定期便(ご夫婦)・年金手帳(証書)・認印をご持参ください。

理事会報告

第1回理事会(1月24日開催)

- ▼不祥事未然防止のための行動計画の策定について
- ▼令和5年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- ▼第31回通常総代会の開催及び提出議案について
- ▼令和5年度借入金の最高限度について
- ▼令和5年度貸出金利率の最高限度について
- ▼令和5年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について

- ▼金融機関への預金及び貸出について
- ▼就業規則及び臨時職員就業規則並びに臨時介護職員就業規則の一部変更について
- ▼職員貸金規程の一部変更について
- ▼当組合における取引のリスク評価書の一部変更について
- ▼理事会推薦の役員推薦委員の選任及び役員候補者の推薦について

第2回理事会(1月31日開催)

- ▼第31回通常総代会提出議案について
- ▼組織規程の一部変更について
- ▼JAきみつ介護センター関連規程の一部変更について
- ▼市役所支店・周西支店統合日及び名称について
- ▼令和5年度購買事業及び販売事業の手数料率について
- ▼債務者死亡に伴う債務者及び保証人の変更について

JAきみつの組合員

(令和4年12月31日現在)

組合員数…22,292人
正組合員…11,289人
准組合員…11,003人
組合員資格(出資金名義など)に変更があった場合は、お手続きが必要となります。

詳しくは最寄りの支店窓口にお問い合わせください。



玉川 和子さん 72歳

—君津市上湯江—

和子さんは木更津市出身。結婚して君津市に嫁いだ。一般企業に10年勤めたあと、義父母に「農業をやってみないか」と誘われ、手伝いながら農業を学んだ。

現在は、ご主人と稲作30アール、畑作60アールを栽培。16品目を生産しJA直売所「味楽園さだもと店」に出荷している。

「今度は小豆を作ってみたい」と野菜づくりを楽しんでいる玉川和子さんです。

義父母を手伝い始めたころは、やったことない農業に四苦八苦。怒られながら、見よう見まねで野菜づくりを学んだ。当時は、稲作も倍以上の面積で、畑作もプリンスメロン・キャベツ・ホウレンソウなどを栽培。ご主人の造園業の手伝いやパートをしながら農業を続けてきた。

栽培する作物は、自分が食べて美味しいと思ったものを作るのがポリシーの和子さん。スナップエンドウも食べたときの美味しさが忘れられず作りはじめた。自己流の野菜づくりなので、たまに失敗することもありますが、ご主人が仕事で伐採した材木を粉砕して乾燥させたチップを



スナップエンドウの支柱を立てる和子さん

耕つん時にすき込んでジャガイモを育てたところ、肌がきれいなものができた。昨年、フルタイムで働いていた味楽園さだもと店「イトインコーナー」のパートを辞め「時間に追われることなくゆっくり過ごしている」と話す和子さん。毎日のように通っていた味楽園も今は、生産者として出荷に行き、顔見知りの生産者や従業員と話をしながら元気をもらっているそう。昨年は友人に誘われて「さだもと」の栽培に挑戦。ささげは、イトインコーナーで働いていたときに赤飯づくりで使っていた。もち米を自然な赤色に色づけ、炊き上がりの香りの良さに魅了された。自分もそんなささげを作りたいと友人に教わりながら15キロを収穫することができた。



vol.21

おいしい野菜との出会いに感謝
食べたときの感動を消費者にお裾分けしたい

きらめく元気人。玉川さんの取材で味楽園さだもと店のイトインコーナーの話が出ました。開店した翌年、人員不足で私もイトインを何カ月か手伝いました。(なぜ私が手伝っていたかはまたの機会に…) 毎日、営業が終わって片付ける前に、翌日炊く赤飯の赤水をささげで作っていたのを思い出します。それまでは小豆とささげの違いも知りませんでした。ささげは煮崩れしにくく皮が割れにくいので、縁起物として使われ、お祝い事の赤飯はささげで作ることが多いのですが、イトインは通年でささげを使用しています。機会がありましたらぜひ、手に取ってみてくださいね!



桐ヶ谷

新生活

JAバンクで
しまじめる
キャンペーン

応募期間
2023年 1/1日
4/30日

QUOカードPay 最大4,000円分が
抽選で当たる!

対象のお客さま
●2022年9月～2023年4月の間にJAバンクで口座を開設された方
●口座を開設された方の中から条件を満たし、ご応募された方

詳しくは、各支店へお問い合わせください