

JAだより たかさぎ

9

vol. 367

2023.9 — SEPTEMBER



Contents

●トピックス	2～4
●お知らせ①	5
●広報通信から①	6～7
●西部農業事務所よりお知らせ	8
●広報通信から②	9～10
●法律相談	11
●支店からあれこれ	12
●お知らせ②	13～14
●JAだより頭の体操	15
●人と人／料理	16

ナスの収穫が最盛期
(上小堀町 静野さん)



JAたかさきのキャラクター「高子さん・令ちゃん・和くん」



JAたかさき
ホームページ



JAたかさき公式
LINEアカウント



JAたかさき公式
Twitter

露地ナス管理を現地で研修

JAたかさき野菜部会は7月14日、上小埜町の静野将寿さんの圃場で露地ナス現地研修会を開きました。生産者や関係者16人が参加し、今後の栽培管理や病害虫防除について学びました。

県西部農業事務所の大塚主任が、出荷が長期にわたって行えるよう、生育診断と追肥のタイミングについて説明しました。「花柱が長く栄養状態が良い場合は、定期的な追肥で十分だが、花柱が短く、開花の上に1〜2枚の葉しかない時は、栄養不良となっている。追肥がすぐ必要」と話し、花と生長点をよく観察するように伝えました。病害虫防除については、高温、乾燥で多発するハダニについて、「ハダニは好適条件下では急激に個体数が増加する。防除は薬剤抵抗性がつきやすい為、同一系統の薬剤を連続して使用しない。被害が出ていなくても、7月下旬〜8月中に薬剤散布すること」とアドバイスしました。



害虫の有無などを確認する参加者

JA全農ぐんま肥料農業課の佐藤さんは、ハダニ防除剤と苦土欠乏対策としての葉面散布剤や追肥肥料を紹介しました。

群馬県は7月〜11月収穫の夏秋ナスの出荷量が7年連続全国1位。JAもナスの生産振興に力を入れ、管内では、28人の生産者が3・5畝の面積で栽培。8月の収穫最盛期を前に、栽培管理を徹底し、10^{kg}で収量8^トを目指しています。

黄化葉巻病対策を トマト栽培講習会

JAたかさきトマト生産部会は7月12日、八幡支店でトマト栽培講習会を開きました。生産者、関係者合わせて22人が参加し、トマトの病害虫対策や防除薬剤について学びました。

県西部農業事務所の大塚主任が、発生すると大きな被害を受けるトマト黄化葉巻病について、「まん延を防ぐには、早期に発見し、作期に応じた防除対策が必要」と説明。ウイルスを持つタバココナジラミを発生させない、入れない、増やさない、出さないことが防除のポイントと強調しました。



熱心に説明を聞く参加者

秋まき野菜の 栽培を学ぶ

JAたかさきは8月1日、本店で秋まき野菜栽培講習会を開きました。生産者72人が参加し、農薬や栽培管理、病害虫対策を学びました。

講習会は、農産物直売所の品数の充実や品質向上、出荷者の増加を目的に、年2回開いています。県西部農業事務所の大塚将悟主任が講師を務め、農薬の基礎知識を説明しました。大塚主任は「適用作物や希釈倍率、使用量、使用時期と総使用回数を守ること。農薬使用後は、帳簿に記載すること」と話し、ラベル記載の使用基準を守り、使用状況の把握と誤使用の予防を呼び掛けました。



熱心に講習を受ける生産者

アスター・ケイトウを出荷

佐野花き研究会

佐野花き研究会は「アスター」と「ケイトウ」を栽培し、お盆用に出荷しました。



出荷作業をする生産者

J R 高崎駅の南東地域にあたる佐野地区は、大型集客施設が建設されるなど、開発が進む地域。農家、農地ともに減少する中、同会では農家間の交流と活性化を目的に、2019年から盆花づくりを始めました。会員11人は、防除など協同で作業を行うことで、生育状況を確認。規格や品質の統一を図っています。色鮮やかに咲き揃った「アスター」と「ケイトウ」はグル米四季菜館で販売しました。

良質米の生産に向け

管理を徹底

J A たかさきは7月20日に本店と八幡支店、21日に滝川支店と中川支店で水稲中期管理講習会を開きました。生産者92人が参加し、良質米生産に向けて、夏場の栽培管理を学びました。



熱心に説明を聞く参加者

県西部農業事務所の北爪主幹が当面の栽培管理として、水管理や追肥、雑草防除、病虫害対策などを説明しました。J A 全農ぐんま肥料農薬課の原澤さんが、水稲用の中・後期除草剤を紹介。商品ごとの特徴を説明し、適用雑草に合わせた除草剤使用で効率的な除草を呼び掛けました。

梅の夏季管理と

剪定を学ぶ

J A たかさき梅生産部会は7月19日、夏季剪定講習会を鼻高町の飯沼直樹さんの園地で開きました。生産者、関係者合わせて18人が参加し、剪定や夏季管理のポイントを確認しました。



剪定のポイントを実技指導する狩野係長

県西部農業事務所の狩野係長が剪定の実技指導を行い、「この時期の剪定は、花芽や養分蓄積の為、風通しと日当たりを良くすることが大事。光合成を促す葉一枚一枚に日が当たるように、全体の2割位を剪定すること」と話し、ノコギリを使い、残す枝と切る枝について解説しました。生産者は栽培上の疑問や注意点を質問し、夏季管理の意識を高めました。

種子小麦を検査

全量買い上げ

J A たかさきは7月19日、東部カントリーで、種子用の小麦「ゆめかおり」を検査し、出荷した300袋（1袋30^キ）全量買い上げになりました。



1袋ごとに入念に検査をする検査員

検査には、生産者や検査員、関係者など合わせて17人が参加。J A の農産物検査員が、開口された全ての種子袋を1袋ごとに厳正に確かめました。種子小麦は生産者の羽鳥治彦さんが2・5^キで作付け。刈り取り前には2回の圃場審査をし、下見会や発芽試験を受けて合格。最終検査に向け調製して出荷しました。

高崎南支店起工式

支店再編計画により4支店の基幹店舗となる、高崎南支店の起工式が7月26日、下佐野町の建設予定地で、役職員、関係者、43名出席により、工事の安全と店舗の発展を祈願して執り行われました。

新店舗は、敷地面積2,097㎡、床面積542㎡、鉄骨造り平屋建で、イベント開催時に便利な開放式の会議室を備えた、組合員・利用者に愛される店舗を目指しています。

高崎南支店は、佐野・倉賀野・八幡の3支店統合と片岡支店の一部業務を移管する基幹店舗として令和6年3月25日竣工を予定しています。



挨拶する堀米組合長

湯浅和義さんが特別賞

もも品評会

第40回群馬県もも品評会が7月20日、県庁県民ホールで開かれ、JAたかさき桃生産部会の湯浅和義さんが出品した桃が県農業協同組合中央会長賞を受賞しました。

品評会には29点が出品。県農業技術センターの職員らが糖度や形状、外観などを審査しました。



糖度や形状など入念に審査



特別賞を受賞した湯浅さんの桃

ブロッコリー

品種特性を学ぶ

JAたかさき野菜部会は7月19日、本店で秋冬ブロッコリー栽培講習会を開きました。生産者、関係者合わせて22人が参加し、秋冬ブロッコリーの品種特性や栽培の注意点について学びました。

サカタのタネの勝又主任がブロッコリーの早生、中早生、晩成品種の特性や栽培のポイントを説明。「近年は暖冬で収穫が前進化している。計画的に定植日をずらすことも安定出荷につながる」と助言しました。

JA園芸資材課の由利課長はブロッコリーに登録のある農薬を紹介。特性を説明して、薬剤ローテーションの参考にしてほしいと話しました。



由利課長の説明を聞く参加者

「ちゃぐりん」を

小学校に寄贈

JAたかさきは、家の光協会が発行する子ども向け雑誌「ちゃぐりん」8月号を、管内の小学校32校と特別支援学校1校の合計33校に、各3冊ずつ合計99冊寄贈しました。

7月18日に高崎市役所で行われた贈呈式には、堀米組合長やJA女性会の中澤会長と同役員が出席。堀米組合長から、高崎市教育委員会の大澤学校教育担当部長に「ちゃぐりん」を手渡しました。



大澤部長（中央）に「ちゃぐりん」を手渡す堀米組合長（右から2番目）と女性会役員



県立農林大学から

受講生募集!!

令和5年度 農と食のふれあい講座：後期

1 目的

農林大学校では県民の皆様を対象に、広く農林業への理解と親しみを持っていただくとともに、農林大学校への理解を深めていただくことを目的として、「農と食のふれあい講座」（公開講座）を実施しています。

2 講座名・定員・開催日時・講座内容

No.	講座名	定員	開催日時	講座内容	募集期間
1	小型管理機の基本操作 (安全に正しく使う)	10人	10月12日(木) 13時30分～16時00分	小型管理機（耕耘機）の基本的な操作方法について（実習）	令和5年8月1日(火)～9月4日(月)必着
2	果樹の整枝・せん定	10人	2月7日(水) 10時00分～12時30分	ブルーベリーの整枝・せん定について（講義、実演）	令和5年11月1日(水)～12月11日(月)必着
3	春夏野菜づくり	20人	2月20日(火) 13時30分～16時00分	キュウリ、ナス等の春夏野菜のつくり方（講義）	令和5年11月1日(水)～12月11日(月)必着
4	花き栽培を楽しむ	15人	3月1日(金) 10時00分～12時00分	春の花壇、プランターを中心とした上手な花の育て方（講義）	令和5年11月1日(水)～12月11日(月)必着

3 会場 群馬県立農林大学校 高崎市箕郷町西明屋1005

4 対象 群馬県内に在住の人

5 費用 無料

6 申込期間 No.1 は、令和5年8月1日(火)～9月4日(月) 必着
No.2～4 は、令和5年11月1日(水)～12月11日(月) 必着

7 申込方法 往復はがき（希望講座ごとに一人一枚）
※書き方については、＜往復はがきの書き方見本＞を参照してください。

8 受講の決定 各講座とも申し込み多数の場合は、抽選となります。
また、抽選にあたっては過去の受講歴を考慮します。
受講可否については、返信用はがきにてお知らせいたします。

9 その他 新型コロナウイルス感染状況によっては、中止になる場合があります。
傷害保険には加入していませんので、あらかじめご了承ください。



小型管理機の基本操作



果樹の整枝・せん定

申込・問合せ先：群馬県立農林大学校 研修部

〒370-3105 群馬県高崎市箕郷町西明屋1005

電話(直通)：027-371-3841 (代表)：027-371-3244

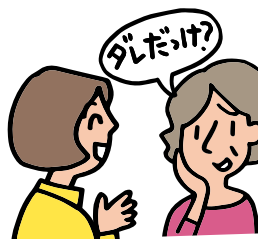
FAX：027-371-6968 <http://www.gunma-iaf.ac.jp>

＜往復はがきの書き方見本＞

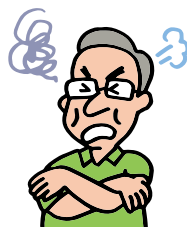
3 7 0 3 1 0 5 往信 高崎市箕郷町西明屋1005 群馬県立農林大学校研修部 「農と食のふれあい講座」係 往信おもて 返信うら	郵便番号 返信 氏 名 住 所 返信おもて 往信うら
---	--

- ① 講座番号
- ② 講座名
- ③ 郵便番号
- ④ 住所
- ⑤ 氏名（ふりがな）
- ⑥ 電話番号





もしかしたらあなたも……？ 老人脳の5タイプ



STOP!

老人脳

脳寿命を延ばす 健康生活

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防!

毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防!

「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志(にしただけゆき)先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人が
やっていること」
西 剛志著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが
大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が
聞こえにくいことがある

これで
予防!

聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防!

ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防!

利き手ではない方の
手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。



手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみたいかがでしょうか。

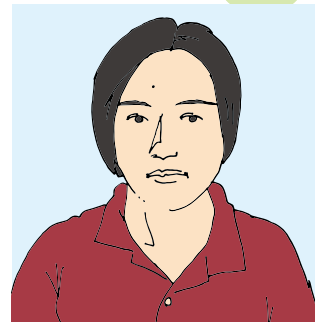


野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。



水稻栽培後期の管理と適期収穫



西部農業事務所

普及指導課

農畜産指導係 北爪 雅恵

1 出穂後の水管理と落水
以下に挙げるポイントを参考に、適切な水管理、適期収穫により品質低下を防ぎましょう。

出穂後1週間程度は湛水とし、その後は間断かん水を基本とします。出穂後20日間はこまめな水管理（夜間かん水やかん水回数を増やすなど）を心がけてください。また、高温・乾燥・強風条件が重なるときは風がやむまで湛水を保ってください。落水時期は、出穂後30日を目安とします。落水時期が早すぎると、登熟を阻害して収量や品質等の低下を招くため注意しましょう。

2 適期収穫

収穫が早すぎると青米やくすみの混入が多くなり、逆に刈り遅れると胴割れや着色粒が混入しやすくなり、品質や食味の低下につながります。次の3点を参考に総合的に収穫適期を判断してください。

① 出穂後の積算温度

収穫適期は、品種ごとに異なり、出穂期（ほ場において全茎数の40～50%が出穂した日）後の日平均気温の積算によって予測することができま（表1、気象台の平年気温を使用して予測）。出穂後、高温で経過した場合50℃（約2日）程度適期が早まります。

表1 出穂後積算温度による刈取適期予測（前橋）

品種	コシヒカリ ひとめぼれ	あさひの夢	ゆめまつり
積算温度	950	1000～1100	1000～1150
出穂期	積算温度到達日		
8/10	9/17	—	—
8/15	9/23	—	—
8/20	9/29	10/2～7	10/2～10
8/30	—	10/16～22	10/16～25

② 帯緑色歩合

水田内の数カ所で平均的な生育をしている株の帯緑色歩合を調べます（帯緑色歩合とは、一部でも緑色を帯びている歩合の割合を指します）。収穫適期の目安は、帯緑色歩合（図1）が「コシヒカリ」「ひとめぼれ」「あさひの夢」で10%、「ゆめまつり」で20%程度です。全体が黄色く

③ 籾の水分含量

収穫適期を判断する一般的な方法です。籾が高水分だと収穫時に機械に詰まりやすくなったり、低水分だと砕けや脱粒が多くなるので、必ず水分計で籾の水分含有量を確認しましょう。コンバイン収穫の適期である25%以下となっていれば収穫を行ってください。

3 収穫時の注意

コンバインによる収穫は、籾の損傷防止、作業能率の向上などの点から朝露が消えてから開始します。また、脱穀籾は水分含量が高く変質しやすいので、速やかに乾燥を行います。

※ 雑草種子の混入に注意

収穫物に雑草の種子が混入しないようにしてください。特に、クサネムの種子は混入するとふ



図1 帯緑色籾10%



写真1 クサネム

4 乾燥及び調製

高水分の籾を高温で急激に乾燥したり、過度に乾燥すると胴割米を発生させ、品質や食味の低下を招きます。籾水分が18%程度までは通風のみで乾燥し、その後は送風温度40～50℃以下、穀粒温度35℃以下を目安に加温乾燥し、定期的に籾の水分を確認します。籾の仕上がり水分は14・0～14・5%（玄米で14・5～15・0%）とし、過乾燥または水分過多とならないよう注意してください。

調製は、米選機の網目を1・80mm以上で屑米を除去し、整粒歩合は80%以上を目標としましょう。

※ コンバインによる事故防止対策

- ① 慣れた道でも道幅や路肩状態を確認、ほ場の出入りに注意する
- ② 収穫作業中の詰まり除去・作業前後の点検時は、必ずエンジンを切る
- ③ コンバインを動かすときは、周囲に人がいないことを確認する
- ④ 「手こぎ」による巻き込みを防ぐため、手袋をしないか、手に密着したものを着用する

あなたもチャレンジ!
家庭菜園

サイシン 夏に強い中国野菜

園芸研究家 ● 成松 次郎

週間前に幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、1平方m当た

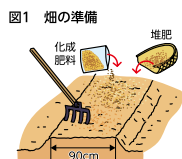
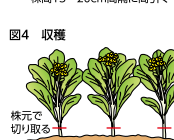
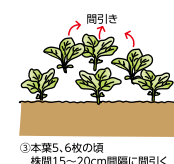
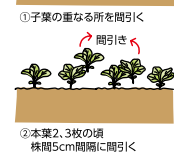
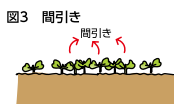
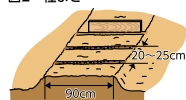


図1 畑の準備



イラスト：小林裕美子

「畑の準備」あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、1平方m当た

り化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします（図1）。

栽培カレンダー（サイシン）

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
冷涼地			●	■	■		●	■	■	
中間地		●	■	■						
暖地							●	■	■	■

● 種まき — 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

「品種」中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」（タキイ種苗、「中国菜心」（サカタのタネ）などがあります。

「追肥」最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。

「病害虫の防除」アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

「収穫」中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」（タキイ種苗、「中国菜心」（サカタのタネ）などがあります。

「追肥」最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。

「病害虫の防除」アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

「品種」中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」（タキイ種苗、「中国菜心」（サカタのタネ）などがあります。

「追肥」最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。

「病害虫の防除」アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

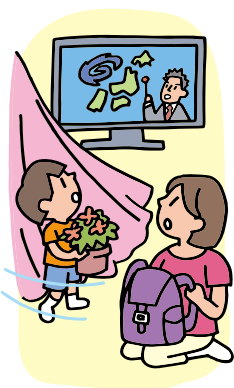
お天気カレンダー

気象予報士 ● 檜山 靖洋

温帯低気圧と熱帯低気圧

「台風が温帯低気圧に変わりました」とや、「台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現、どちらのパターンもあります。温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達のエネルギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気により発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になった後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まって、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガソリンに切り替えてまた走り出すようなもので、ハイブリッドな低気圧です。このような場合は、台風ではなく、暴風や大雨に警戒が必要です。



イラスト：服部新一郎





秋の健康な体づくり

秋は、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。「食欲の秋」といわれるように、食欲が増えて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。そこで、実りの秋をおいしく、楽しみながら健康な体づくりができる方法を二つお伝えします。

【1】毎食、炭水化物を食べる

体重の増加を防ぎ、健康な体をつくるポイントは体温を上げることです。炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、米、パン、麺類などの炭水化物は、活動するためのエネルギー源となる重要な栄養素です。毎食、炭水化物を食べることで体の中で熱を生み出し、生命維持活動により常に消費されている基礎代謝量を12～13%上げることができます。そして、体温が上がることで、食べても体重が増加しにくい体になるのです。これから新米がおいしい季節になるので、おにぎりや炊き込みご飯などにして新米を楽しんではいかがでしょうか。

【2】秋が旬の野菜を食事に取り入れる

体重の増加を防ぐために、血糖値の急上昇を抑える食べ方をすると良いです。血糖値が急上昇すると膵臓（すいぞう）からインスリンというホルモンが

過剰に分泌され、体に脂肪をため込みやすくなります。秋が旬の野菜のカボチャやレンコンなどに多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、最初に野菜を食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができるでしょう。野菜に含まれるビタミンやミネラルは、炭水化物、タンパク質、脂質の代謝をサポートする働きがあるため、体重の増加を防ぎ、健康な体づくりには必要な栄養素です。みそ汁にカボチャやレンコンを入れると手軽に食物繊維が取れます。薄く切り、オリーブ油でソテーするのもおいしく食べられるのでお勧めです。

旬の食材を
おいしく楽し
く食べて健康
な体づくりを
したいですね。



イラスト：宮下めい子

野菜もの知り百科

土壤医●藤巻 久志

かい割れダイコン (アブラナ科 ダイコン属)

かい割れダイコンは1970年代までは料亭でしか食べられない高級食材でした。銀座に近い築地市場には専門の仲卸があり、木箱にきれいに並べて扱われていました。

かい割れダイコンの栽培は短期間ですが、技術がなければ胚軸を長く

かい割れダイコンは、根の部分でもありません。胚軸と子葉を食用とするスプラウトです。スプラウトは発芽して新芽になったばかりの野菜（発芽野菜）で、成長した状態（完成野菜）と比べると、格段に多くのミネラルやビタミン類を含んでいます。発芽する段階で、種子のときには存在しなかった栄養成分を自身で合成するからです。

かい割れダイコンは、「貝割れ大根」とも書きます。双葉が開いた二枚貝のように見えることからその名が付きました。平安時代にはすでに吸い物やあえ物に添えて食べられていたようです。

し、鮮度の良い物を作ることではできません。「早生四十日」という極早生品種を砂土にまき、発芽したら子葉の付け根まで土寄せし、本葉が出る前に収穫します。施肥と灌水（かんすい）にも特別の工夫がいります。1980年代中ごろになると、水耕栽培で大量生産されたかい割れダイコンが流通するようになりました。清潔なプラスチック容器入りで低価格なので、あつという間に一般家庭に普及しました。

一年中店頭に並び、和洋中の料理に利用されます。根元を切ってかつお節としょうゆをかけるだけで酒のさかなになり、ピリツとした辛味でお酒が進みます。かい割れダイコンのハム巻きは子どもが大好きです。



イラスト：吉田静佳



お答えします



小林先生

Question

夫が2ヶ月前に死亡し、相続人は、妻である私と、先妻の子2人です。遺産は、私が住んでいる家屋敷（土地1,200万円建物800万円）と預金1,600万円がだけです。子供達は、遺産の家屋敷を売却して、その代金を分けるからすぐに家屋敷を明け渡すよう求めております。私は、今の家に住み続けたいのですが？

遺産の総額は、三六〇〇万円
で、相続分は、配偶者が二分の一の一八〇〇万円、子供らがそれぞれ四分の一の九〇〇万円になります。従って家屋敷を貴方が単独で取得すると貴方の相続分を越えるため、貴方は子供達に二〇〇万円を払わなければならなくなります。居住用の家屋

敷に比べ分割すべき遺産が少ない場合には、配偶者は従前住んでいた家屋敷から、退去せざるを得なくなります。そこで、配偶者が被相続人所有の建物に住している場合には、遺産分割においても配偶者の居住の権利を確保する必要があります。平成三〇年に民法の相続法が改正され配偶者の居住権を保護する規定が新たに設けられました。まず、被相続人死亡時に、被相続人所有の建物に配偶者として、無償で居住している場合には、夫が死亡したからといって、直ちに建物を明渡さなければならぬわけではなく、遺産分割が成立するまで、若しくは相続開始後六ヶ月経過するまでのいずれか遅い時期まで、建物に無償で居住することが認められています。これを短期配偶者居住権といいます。また、配偶者が居住していた家屋に、配偶者が従前どおり終生無償で居住する権利を新たに配偶者居住権として制定しました。配偶者居住権は、相続人の合意によって認められますが、配偶者からの希望があれば、建物所有者の

受ける不利益を考慮してもなお配偶者の生活を維持するために特に必要がある場合には、家庭裁判所の審判によって、配偶者居住権が認められます。配偶者居住権の評価については、建物の時価額を基準として配偶者の年齢が考慮され、当該建物の時価額よりも低額に評価することにしております。また、配偶者居住権のある建物によって、その敷地の所有権は制約を受けることとなりますので、その分敷地所有権自体の評価も下がることになります。配偶者の年齢が若ければ、長期間の居住が予想されるため配偶者居住権の評価額は高くなり、敷地の減額率も高くなります。逆に年齢が高齢の場合には、これらの価額は低くなります。仮に配偶者居住権の価額を三〇〇万円、配偶者居住権のある建物によって制約を受ける敷地自体の評価額を一〇〇〇万円とします。貴方の取り分は、配偶者居住権三〇〇万円、土地の評価額減額分二〇〇万円と、預金が一三〇〇万円となります。子供二人は、配偶者居住権で制約された建物五〇〇万円

と配偶者居住権のある建物によって制約された土地一〇〇〇万円と預金三〇〇万円をそれぞれが二分の一ずつ取得することになります。そして、居住していた配偶者が死亡すれば、配偶者居住権は消滅しますので、その段階で、家屋敷を処分し換価することができず。それまでの間は、配偶者に無償にて居住させなければなりません。また、配偶者居住権については、当該建物に配偶者居住権があることを登記することができ、この登記があれば建物を取得した第三者にも配偶者居住権を主張できます。

国債のご案内

- 中期利付国債（5年）
入札日 令和5年9月12日(火)
- 中期利付国債（2年）
入札日 令和5年9月28日(木)
- 長期利付国債（10年）
入札日 令和5年10月3日(火)

利率、募集期間、その他詳しくは
本支店窓口にお問い合わせ下さい。



—中川支店—

記念碑「耕心」



今回は中川支店より記念碑「耕心」を紹介します。中川支店敷地内に「耕心中川農協未来と栄光」「平成4年3月建立 中川農協組合員456名」と刻まれた記念碑が建立されています。

す。石碑は、平成5年の高崎市農協設立により解散した中川農協を記念して建立され、隣には歴代理事・監事の氏名と「耕心」の意味を刻んだ銘盤もあります。耕心とは、土を耕す心であり、人の心も耕し、人との関わりも

耕すことで、昭和47年から平成5年まで中川農協の組合長を務めた新井昌一氏の人生訓との事です。

合併時の中川農協には、本所、出張所、購買店舗、農業倉庫、精米所、給油所、Aコープ、ライスセンターがあり組合員の営農と生活に必要な施設が揃っていました。

昭和23年中川農協設立から高崎市農協と合併までの期間には、土地改良による耕地整理や機械化により地域農業が発展しましたが、問屋町や工業団地の造成、高前バイパス・環状線が開通するなど、都市化も進みました。農地が減り宅地が増え、兼業農家の増加、農産物の輸入拡大など農業を取り巻く状況が変わっても、中川農協は組合員の拠り所であり、生活向上と地域農業に必要な場所だったとの事です。

また、石碑の刻字は、新井昌一氏と親交の深かった中曽根康弘元内閣総理大臣による書です。お近くにお越しの際は、ご覧になってください。

(中川支店通信員)

営農部からお知らせ

田んぼや水路の草刈りをした際に出た草が、水路に流れ詰まるという事態が発生しています。水路が詰まることで内水氾濫などが起きる危険もありますので、刈った草が水路に落ちないように注意してください。みなさまのご協力をよろしくお願いします。



金融共済部 資金課から

**JAカード
限定!**

2023年9月・10月は

JA直売所のご利用が

15% おトク!

©よりぞう



JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分^{*}をポイント還元! いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

**いつもおトクな
JAカード特典!**

JA直売所のご利用は
請求時

**5%
割引!**

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の

10%相当をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)～10月31日(火)

還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。
還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

■詳しくはこちら

<https://www.cr.mufg.jp/jafarmarket2023/>



※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。



特販直売課 から

JAたかさき農産物直売所
グル米四季菜館にて
お彼岸セール
！開催！

期間：9月21日（木）～23日（土）

お彼岸用
切り花、おはぎ、果物

豊富に取り揃えて
おります！！

9月・10月限定！
直売所にて
JAカード利用で
15%おトク！

経済部 開発相談課から

無料法律相談日

《日時》
 ● 9月8日（金） 午後1時30分
 ● 9月22日（金） 午後1時30分
 ● 10月13日（金） 午後1時30分
 ● 10月27日（金） 午後1時30分

《場所》
 本店相談室

《弁護士》
 ● ゆうあい総合法律事務所
 ・ 弁護士 小林 優 公

無料税務相談日

《日時》
 ● 9月15日（金） 午後2時～
 ● 10月20日（金） 午後2時～

《場所》
 本店相談室

《税理士》
 ● 千川会計事務所
 ・ 税理士 千川 芳 男

《予約・問合せ》
 経済部 開発相談課
 ※どちらのご相談に関しても予め
 電話予約をお願いいたします。

TEL 352-5292

金融共済部 推進課から

年金無料相談会

「年金」について、疑問はありませんか？

年金の専門家（社会保険労務士）を招いて
個別に相談を承ります。

開催店舗

9月16日（土） 六郷/長野支店

☎027-361-2913

六郷支店 開催時間 9：00～12：00

長野支店 開催時間 13：30～16：30

開催店舗

10月21日（土） 塚沢支店

☎027-325-1375

開催時間 9：00～12：00



組合員のみならず、全員が応募出来ます。

今月の問題

出題●ニコリ

■二重枠に入った数字の合計はいくつ？

					1			
	4			9				5
6		5					8	7
			8					3
		2				7		
1					3			
4	3					1		6
2				7			4	
			5					

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

応募のお知らせ

◆応募方法

E-MAIL・FAX・郵便ハガキのいずれかの方法でご応募下さい。

必要事項(答え、住所、氏名、電話番号)を記入の上、下記あて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で5名のみの方に、**JAオリジナル「高崎うどん」**をプレゼントします。JAや本誌に対するご意見・ご感想をお待ちしております。

◆あて先

(E-MAIL) homepage@takasaki.jagunma.net
(FAX) 027-352-7104
(ハガキ) 〒370-0018 高崎市新保町1482
JAたかさき「JAだより頭の体操」係

◆締め切りと正解者発表

9月15日の消印まで有効とし、正解者発表は10月号に掲載予定です。

【個人情報の取扱い】

ご応募戴いたE-MAIL・FAX・ハガキは、抽選と商品発送以外の目的には使用いたしません。

◆ 8月号の当選者 おめでとうございます ◆

上中居町 下小島町
林 絹代 様 小見 進 様
下之城町 日高町
高橋 良子 様 篠場 治生 様
正観寺町
武井 敏子 様 (今月の応募数19通)

先月号の答え ABCDE サーフィン

1	ダ	5	イ	8	モ	ン	ジ	12	キ
6	ハ	モ		13	ヨ	セ	ン		
2	ラ	ン		11	ド	ウ	キ	ヨ	
3	ツ		9	ユ	ー	ロ		ウ	
3	カ	7	リ	ウ	ム		16	サ	ビ
4	サ	ラ	ダ		14	ヨ	イ		
ン		10	チ	ユ	ウ	フ	ク		

毎回多数の応募を頂いております「JAだより頭の体操」の賞品は、JAオリジナル商品「高崎うどん」を毎回抽選で5名の皆様にお贈りします。高崎産小麦100%のこだわりのうどんを是非御賞味下さい。(尚、当選者には引換券をお送りしますので、お近くの「グル米四季菜館」でお取換え願います。)



理事会だより

8月29日(火)開催
議事

第1号議案

第2号議案

第3号議案

第4号議案

令和5年度8月末決算の実施について
コンプライアンス・マニュアル改訂について
利益相反取引の承認について
経営実績の月例検討について



9月は、残暑は厳しいものの、秋の気配を日に日に感じる季節です。

23日は「秋分の日」昼の長さや夜の長さが同じになる日です。このころを境に、暑さがおさまり、すがすがしい気候へと変わっていきます。過ごしやすい気候になりますので、「スポーツの秋」「食欲の秋」など、秋の季節を楽しみましょう。

人と人

『家族のパワー』で、おいしい野菜作り

―八幡原町 松本尚也さん―

今回は、八幡原町にお住まいの松本尚也さんご家族をご紹介します。

枝豆などを栽培しており、尚也さんが担当しています。

現在松本さんのお宅では、米を1ヘクタール、野菜を露地栽培で50アール、ハウス栽培で7棟（15アール）栽培されています。野菜は青梗菜、茄子、玉葱、

尚也さんは幼い頃から、祖母である文紀さん、久子さんご夫妻が農作業をしている姿を見て農業に興味を持ったそうです。高校卒業後は、農林大学校にて2年間座学にて農業全般を学

新鮮で安心・安全な野菜作りに日々尽力されています。

今後の農業経営についてお聞きしたところ、「農業従事者の高齢化による人手不足は深刻だ。AI（人工知能）などの新しい技術の導入により、この問題に対応していくことが重要となる。」とおっしゃっていました。

また、「今は農地の保全・維持や、経営を軌道に乗せることで精一杯だが、余裕が出てきたら新しいことにもチャレンジしていきたい。」と目を輝かせて語っていました。

取材当日は酷暑の中でしたが、取材に快くご協力をいただきました心より感謝いたします。これから『松本家パワー』で、おいしいお米や野菜を作っていくてく

（滝川支店通信員）



左より 母 久美子さん・尚也さん・祖母 久子さん・祖父 文紀さん

お詫びと訂正

8月号に掲載しました「人と人」の記事におきまして、写真見出しに誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

（誤）深堀忠雄さん
（正）深澤忠雄さん

材料

2人分

カリフローレ	100g
薄力粉	80g
パルメザンチーズ	20g
炭酸水	100ml
塩	少々
サラダ油	適宜
ハーブミックス	適宜

シェフ永井のおすすめ



作り方
① Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
② カリフローレを小房に分け、①にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
③ キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ（分量外）をかけて出来上がり。



永井 智一
（ながい・ともかず）

茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ

カリフローレのチーズフリット