

# JAだより たかさぎ

# 12

vol. 370

2023.12 - DECEMBER



## Contents

- トピックス ..... 2～5
- 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 ..... 13～14
- JAだより頭の体操 ..... 15
- 人と人／料理 ..... 16

ブロッコリー出荷作業  
(八幡原町・松本さん)



JAたかさぎのキャラクター「高子さん・令ちゃん・和くん」



JAたかさぎ  
ホームページ



JAたかさぎ公式  
LINEアカウント



JAたかさぎ公式  
Twitter

## 優勝目指して

### グラウンドゴルフ県大会

JAたかさき年金友の会（大山善弘会長）は10月5日、前橋市関根町のALSOKぐんま総合スポーツセンターで行われた「第25回群馬県JA年金友の会親睦グラウンドゴルフ大会」に参加しました。

出場者は、

9月12日の予選会で結果を残した上位23名。お揃いの帽子とジャンパーを羽織り、一致団結して上位入賞を目指しました。

ハイレベルな戦いの中、男性の部で井田昇次さんが準優勝しました。

井田さん以外の上位入賞者は次の通り。



県大会出場の皆さん

- 男性の部
  - ▽第4位 飯沼寿さん
  - ▽第9位 越野美智夫さん
- 女性の部
  - ▽第6位 吉田梅子さん
  - ▽第7位 柳澤アイ子さん

## 飼料用米受け入れ

JAたかさきは10月下旬、カントリーエレベーター（CE）とライスセンター（RC）で、管内で生産される飼料用米を受け入れました。

生産者133人が作付けする131畝の面積を、2カ所のCE、3カ所のRCで荷受けしました。

品種は一般品種の「あさひの夢」で主食用米の「あさひの夢」とは荷受け日を分け、厳密に別管理を行っています。

主食用米は消費の減少で、需要量が毎年減っています。需要に見合った米づくりが求められる中、稲作所得の安定と飼料自給率の向上を図るため、主食米から飼料用米への転換が進んでいます。

飼料用米は戦略作物助成や産地交付金などがあり、飼料の増産を推進しています。輸入

飼料の高騰もあり、国産飼料の需要も高まっています。

JA営農課の松田課長は「2024年産から飼料用米を一般品種で取り組んだ場合、助成単価が段階的に引き下げられる。バランスのとれた主食用米と飼料用米の作付けで、農家所得の確保を図っていきたい」と語りました。



飼料用米の刈取りをする生産者



黄綬褒章を受章した齋藤絹代さん（左）（右）は夫の昇さん

## 齋藤絹代さん・ 黄綬褒章に輝く

11月13日、令和5年秋の勲章・褒章伝達式が執り行われ、業務精励者をたたえる黄綬褒章をJAたかさき理事の齋藤絹代さんが授与されました。  
女性農業者でつくる団体で長年活動し、食農教育や消費者との交流などに取り組む齋藤さんは「農業仲間と取り組んだ活動が評価された。今後も食育、食農活動を通じて野菜の魅力を発信し続けたい」と話されていました。



最優秀賞に輝いた中澤さん



最優秀賞に輝いた松井さん

## 渉外・窓口担当がセールス話法を競う

JAたかさきは11月9日、JA本店で渉外・窓口担当者ロールプレイング大会を開きました。渉外部門は中澤明美さん（六郷／長野支店）、窓口部門は松井南美さん（佐野／倉賀野支店）が最優秀賞に輝きました。  
大会は本支店から渉外担当者14人、窓口担当者11人が出場し、競技者は設定事例に基づきセールズを実施。競技時間7分を目安に、接客態度や情報収集、ニーズの発掘や商品説明など5項目について審査しました。出

場者はパンフレットやデモブックを使って、日頃の業務で培ったセールス話法を存分にアピールしました。  
最優秀賞以外の上位入賞者は次の通り。  
▼渉外部門  
優秀賞  
渡邊直人（京ヶ島支店）  
▼窓口部門  
優秀賞  
久坂音葉（六郷／長野支店）  
宮本杏樹（京ヶ島支店）



窓口部門競技者と審査員の皆さん



渉外部門競技者の皆さん

## 女性会・健康レクリエーション

J A たかさき女性会は、11月8日、高崎市浜川体育館で、元気な身体づくりを目的に「健康レクリエーション」を開き、会員91人が参加しました。

講師のふなと川接骨院・船渡川先生が健康学習プログラムを作成。平均寿命と健康寿命を説



足を上げて30秒



背伸び運動

明し、講義後は、ノルディックウォークの実演や椅子に座ったまま簡単にできる体操を学び、汗を流しました。

また、最後の質疑応答では、会員から熱心に質問が寄せられました。



先生を囲み質疑応答



ノルディックウォークを体験

## 特裁ブロッコリー認証へ審査

高崎市とJAたかさきは10月27日、高崎市特別栽培農産物認証審査委員会を開きました。

関係者14人が参加し、JA本店で生産者からの申請内容を確認。現地圃場で栽培状況を確認しました。

特別栽培農産物は、化学肥料、農薬を慣行の5割以上減らして栽培された農産物。同市では行政・消費者団体・学識者などから構成される同委員会による認証制度に取り組んでいます。

生産者は、土壌分析に基づく土壌改良や良質有機物の施用で土づくりを行い、化学肥料、農薬の施用基準を順守し、病害や生育障害の発生防止に努めています。

今回、審査対象品目のブロッコリーでは、生産者14人が271畝で、チンゲンサイでは、生産者3人が17畝で生産したものを特別栽培農産物に認

証しました。

認証された特裁ブロッコリー、チンゲンサイは、市場流通の他に市内の学校給食に供給されます。

審査副委員長を務める同市農政部の只石部長は「猛暑で生産環境の厳しい中、農薬使用制限の順守など、特別栽培に取り組む生産者の苦労がうかがえる。順調に生育して、出荷を迎えてほしい」と話しました。



栽培の説明を聞く審査委員



## 米の荷受け終了

JAたかさきは、9月28日から、カントリーエレベーターとライスセンターにて米の荷受けを行いました。全体で生粳3,020ト、乾粳183トを荷受け。品種別では、ゆめまつりが1,199ト、特裁ゆめまつり427ト、あさひの夢464ト、ひとめぼれ208ト、コシヒカリが41ト、飼料用米が864トとなり、荷受量は、前年比92・1%となりました。品質は高温登熟障害による白未熟粒が発生し、平年よりやや劣る見込みです。



秋空の下で稲刈り

## 内定者を激励

JAたかさきは11月1日、JA本店で2024年度新採用職員内定式を行いました。内定者5人の内4人が出席し、田口副組合長から内定証書を受け取りました。

田口副組合長は「JAは食や農をつながりとして社会に貢献する組織。ともに仕事ができること楽しみにしている」と激励しました。

同JAで内定式を行うのは初めて。組織の経営理念や経営ビジョンなど、JAの理解促進と内定者同士の親睦を目的に実施しました。



田口副組合長より内定証書を受け取る内定者

## 「柴崎農園」・海外からの研修協力

高崎市柴崎町の「柴崎農園」は11月1日、国際協力機構（JICA）が取り組む「マルチセク

ターで取り組む食を通じた栄養改善」の研修を受け入れました。中央アフリカ、マダガスカル、セネガル、コンゴ民主共和国、ブルキナファソから、栄養改善事業を行う中央・地方政府機関関係者11人が参加。同農園が取り組む地産地消や学校給食への供給について学びました。

同農園の齋藤絹代さんが、多品目栽培で野菜をスーパーや直売所に出荷するほか、地元の幼稚園や小中学校の給食に供給していることを説明。現在出荷しているマルハナバチを利用したミニトマト栽培の様子を案内しました。研修後は、同農園直営の農家レストラン「nofu」で夕食を提供し、交流を楽しみ

ました。

同日、参加者は高崎市の中学校で給食準備の様子を見学し、給食の試食も体験しました。同研修は貧困や飢餓に苦しむ途上国の栄養改善事業の一環。農業生産性の向上、生活改善や学校給食など、日本の栄養改善の取り組み事例を学びました。

同研修は貧困や飢餓に苦しむ途上国の栄養改善事業の一環。農業生産性の向上、生活改善や学校給食など、日本の栄養改善の取り組み事例を学びました。

同農園の齋藤絹代さんが、多品目栽培で野菜をスーパーや直売所に出荷するほか、地元の幼稚園や小中学校の給食に供給していることを説明。現在出荷しているマルハナバチを利用したミニトマト栽培の様子を案内しました。研修後は、同農園直営の農家レストラン「nofu」で夕食を提供し、交流を楽しみ



トマト栽培とマルハナバチの巣箱を説明する齋藤さん（左）



『養生訓』に学ぶ

# 漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

## 第1章 食生活で養生

### 五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シュンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強く、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類な

取材協力：薬日本堂  
https://www.nihondo.co.jp/  
監修：鈴木養平（すずき ようへい）

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。薬日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に『わがまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

## 第3章 体を動かして養生

### 毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとでさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うこ

とにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200〜300歩ほど

### 貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。



ど、種や実の食べ物も体を潤してくれま  
す。  
しつかりよくかんで食べる

食事をするときはしつかりよくかんで唾  
液を出すことが大切です。唾液には消化酵  
素やホルモンが含まれており、消化や味覚  
を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防  
の働きもあります。唾液はダイエットにも  
つながります。アミラーゼという酵素の一  
つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなど  
をスムーズに進める触媒の役目を果たすの



ですが、よくかむことでその分泌が促進さ  
れ、糖質（炭水化物）を分解してくれるの  
です。食事と十分なそしやくはセツトだと  
考えてください。決して早食いはせず、ひ  
と口30回、しつかりかんで食べましょう。

## 第2章 日常生活で養生

### 朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝る  
ことも大事な養生です。睡眠の質が良いと  
自律神経やホルモンバランスが整い、肌の  
調子も良くなります。睡眠の質を高めるた  
めには、時間に余裕を持って食事をする必  
要があります。夕食後すぐに寝ると消化に  
負担がかかります。夜ぐっすり眠るため  
も、昼はしつかり活動することが大切で  
す。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過  
ぎると生気がみなぎらなくなるからです。  
そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべ  
き要素の一つです。昼と夜のメリハリをつ  
けて、質の良い睡眠を心がけましょう。そ  
して、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸

し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧  
めします。

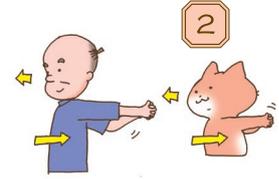
一方、心の養生には「人生を楽しむ」と  
いう行為や感情も挙げられます。これには  
特別なことは何もありません。本を読み、  
歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺  
め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節  
の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て  
食す。これらは全て心を楽しませ、養う助  
けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや  
日々の変化があります。身の周りの小さな  
ことにも興味を持って年を重ねていけば、  
楽しく長生きできるでしょう。

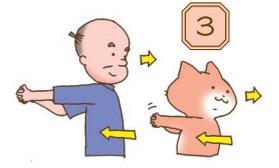
#### 頭の体操



両手を組む。



組んだ両手を左に引き、  
頭は右に回す。



組んだ両手を右に引き、  
頭は左に回す。

これを3回行う

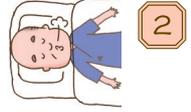
歩いて、体を動かすように」とありま  
す。食後すぐにパソコンに向かったり、  
テレビの前に座りっ放しになるのでは  
ないか、

なく、家の周りを軽くウォーキングす  
るなど、少しでも体を動かすように意  
識しましょう。

#### 体の体操



起き上がる前に、布団の中で  
両足をぐーっと伸ばす。



深呼吸して、  
睡眠中に体内に  
たまった濁った気を  
吐き出す。



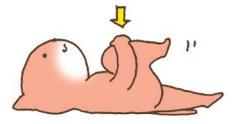
両手の指を組み合わせた裏返して前に突き出し、  
頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。



#### 足の体操



太ももと膝をなで下ろす。

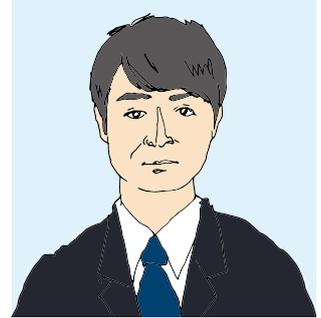


手を組んで、足三里のつば（膝  
頭の下）を抱え、足は前方に踏  
み出すように、手はおなか側に  
引く。左右とも何回か行い、最  
後に左右の手で左右のすねと  
ふくらはぎをなで下ろす。



# お知らせ

## 和牛繁殖経営における子牛飼養管理 ～強い子牛を目指して～



西部農業事務所 普及指導課  
農畜産指導係 横堀 卓人

畜産業は、群馬県の農業産出額全体の約5割を占める基幹部門ですが、昨今の子牛価格低下、飼料費等の高騰や円安は、畜産経営を圧迫しています。そこで今回は、和牛繁殖経営における子牛の飼養管理に着目して紹介します。健康な子牛は診療費が削減でき、発育の良い子牛は販売価格の上昇につながるため、強い子牛作りは重要なポイントです。

**1 哺乳期の管理**

哺乳期での大きなポイントは次の3点です。

- ①人間と子牛の信頼関係を築く
- ②いかに病気を起こさせないか
- ③いかに快適な環境を作るか

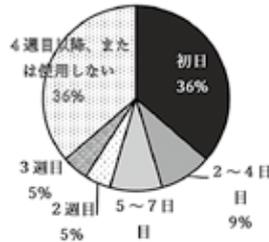
母親と離れた場合は子牛が不安に感じるため、子牛とのスキンシップも大切です。また、哺乳期に下痢をするとその後の発育に大きなマイナスの影響を与えます。良い状態で飼うためには、毎日の哺乳管理で子牛の生活リズムを作ることが重要です。

同じ人、同じ時間、同じ方法、同じ温度で哺乳を行うことが理想的です。

**2 初乳の給与**

西部農業事務所普及指導課で西部管内の農家を対象にアンケート調査を行ったところ、人工乳の開始時期にばらつきがありました。(図1)

図1 人工乳の開始時期



初乳はタンパク質やミネラル等が豊富で、子牛の重要なエネルギー源になるとともに、移行抗体の獲得や通便効果もあります。そのため、出産からできるだけ6時間以内に摂取させる必要があります。

**ア) 母親の初乳を与える場合**

生後3日間は子牛の吸乳を観察し、十分な初乳を確実に摂取したかどうか、注意深く観察しましょう。

**イ) 完全人工哺乳の場合**

初乳の給与は生後6時間以内に飲ませることが重要です。また、人工初乳を給与する場合はビタミン不足を補うため、生後すぐにビタミン剤を投与しましょう。

また、初乳から代用乳へ切り替わる時は子牛が下痢をしやすいので、一度に切り替えるのではなく、初乳調整代用乳を与えるなどして、スムーズな切り替えを行いましょう。

**3 水の給与**

子牛の発育にとって濃厚飼料や粗飼料を発酵させるルーメン(反芻胃)の能力は重要な要素です。水はルーメンの発酵を刺激し、微生物発酵を促す役割でもあります。哺乳瓶による給与だけでは不十分ですので、子牛が自由に水を飲めるようにしましょう。また、給与する水は「38℃～40℃」のぬるま湯を与え、少なくとも1日2回は交換しましょう。

またアンケート結果では、初日から水を給与している農家が約7割と、多くが自由に水を飲めるよう配慮している結果となりました。清潔な水が何時でも飲める環境を作りましょう。

先日のアンケート結果では、カーフジャケット等の着用が最も多く、次点で敷料の増量やこまめな交換、すきま風対策、吊り下げ式ヒーターの活用等、防寒対策を実施している農家が多い結果となりました。

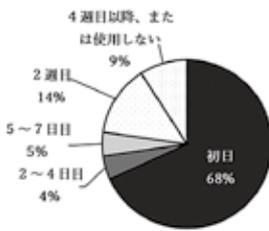


図2 水の開始時期

**4 防寒対策**

牛は一般的に寒さに強いと言われていますが、子牛は成牛に

比べて寒さに弱く(表1)、寒くなるとエネルギー不足となり、その後の成長に大きく影響します。

子牛は、外気温が5度以下になると発育に必要なエネルギーが不足し、免疫力が低下すると下痢や肺炎など疾病リスクが高まります。これを防ぐためにも防寒対策は重要です。

(表1) 肉用牛の適温域と生産環境境界温度

	適温域 (℃)	生産環境境界温度 (℃)	
		低温	高温
哺乳子牛	13～25	5	32
繁殖牛	10～15	-10	30
肥育牛	15～25	5	30

生産環境境界温度：超えると牛の活動に影響が出る温度

近年、暑熱対策が話題にあがることが多いですが、子牛を育てていく上で防寒対策は重要です。それぞれの農場で可能な対策を実施するとともに、適切な哺育と栄養管理を行い、強い子牛作りを目指しましょう。



写真：カーフジャケットを着用(畜産試験場)





# 寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり

園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 良い土の組成と団粒構造

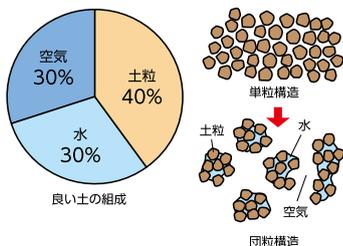


図2 寒起こし

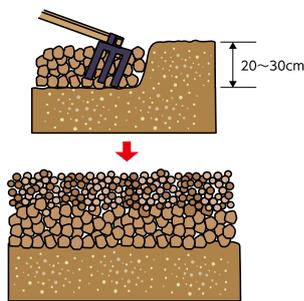
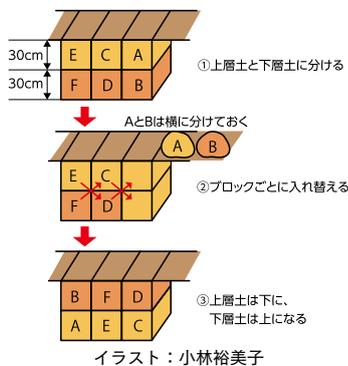


図3 天地返しの方法



イラスト：小林裕美子

最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなつて病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

**「水はけと通気の良い土」**  
根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてバーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

**「寒起こし」**  
厳寒期の1、2月に菜園を20〜30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返りで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります（図2）。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

**「天地返し」**  
同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなつていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。天地返しは、表面から30

cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です（図3）。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘（こううん）を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちに行っておくと良いでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※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。

## お天気カレンダー

気象予報士 ● 檜山 靖洋

## 師走 足早に通り過ぎる

12月は、クリスマスの準備をしたり、大掃除をしたりしているうちに、あつという間に年末を迎えそうです。「師走」の名の通り、忙しく走り回るうちに時が過ぎていきます。

寒い冬のときの天気図は、日本の西に高気圧、東に低気圧という、冬型の気圧配置になります。同じような気圧配置が長く続き、寒さも続きます。一方、暖冬るときは冬型が長続きしません。低気圧、高気圧も「師走」の名の通り急ぎ足で通っていきます。これは、上空を西から東へ流れる偏西風が速いためです。

偏西風が遅くなり南北に蛇行すると、暖気が入る所と寒気が入る所に分かれます。寒気が入る所は寒波となります。北半球をぐるりと回る偏西風が蛇行すると、寒気が入る地域が3、4カ所できることが多いです。米国や欧州で寒波というニュースが出たら、日本でも寒波になる可能性があります。



イラスト：服部新一郎





# 乾燥肌にお薦めの食べ物

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがお勧めです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を三つご紹介します。

## ■ ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおいしく食べられます。

## ■ 大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしま

しょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シチューを作る際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもお勧めです。

## ■ 手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に取るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に取れるのでお勧めです。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。



イラスト：宮下めい子

## 野菜もの知り百科

土壤医●藤巻 久志

### タアサイ (アブラナ科アブラナ属)

「中国野菜」は、中国から輸入されたニンニクやニンジンなどの生鮮野菜も意味しますが、一般には1972年の日中国交正常化に伴い種子が導入されて栽培されるようになった野菜をいいます。チンゲンサイやエンサイなどです。ハクサイも中国原産で、英名もチャイニーズキャベツですが、日本に伝わったのが日清・日露戦争の頃だったので「中国野菜」と言うことはめったにありません。

タアサイは第2次世界大戦中に伝来し、寒さに強い「如月菜(きさらぎな)」と名付けられました。雪の中でもゆっくりと生育するの「ちぢみ雪菜」とも称しましたが、普及したのは東北の一部だけでした。「中国野菜」として再登場したときは、円盤のような形状とおいしさから全国的な人気になりました。葉は厚みのある極濃緑色で、一見堅そうに見えますが柔らかで、繊維が少なく歯切れが良いです。丸葉

で葉数が多く、長い葉柄があり、放射状につぶれたように生育します。漢字ではつぶされた菜つ葉という意味の「塌菜(タアサイ)」と書きます。通年栽培ができ、特に寒さに遭った物は甘味が増しておいしいです。冬場は開帳型ですが、夏場は半立ち型で葉の枚数も少なくなります。癖がなく、炒め物、煮物、あえ物など、さまざまな料理に使えます。火の通りが早いので、シャキッと仕上げるとは高温で、短時間で調理します。ペーカロテンやビタミンCを多く含み、それらはがん予防効果が期待されています。



イラスト：吉田静佳

(全体運) 運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて。おしゃれにツキあり  
(健康運) 食事は量より質が大切。バランス良く食べて  
(幸運の食べ物) セリ





## お答えします



小林先生

## Question

いわゆるトランスジェンダーの戸籍上の性の変更を認める法律の一部が憲法違反であるとの最高裁判断が出されたと聞きますが、どのようなことですか？

生まれつきの肉体的な性と内心で自覚する性が一致しないことをいわゆるトランスジェンダーといっています。トランスジェンダーについては、従前は精神的な病気としてとらえられ、医学的には段階的な治療の対象であり、最終的には、性適合手術（生殖腺除去ないし外生殖器成手術）が必要になるとされて

いました。平成一五年に当時の医学的な段階的治療の考えを背景として、戸籍上の性の変更を認める性別変更特例法が、制定されました。この法律では、戸籍上の性別を変更する要件として、医師二人以上による性同一性障害であるとの診断がまず必要とされています。そのうえで、①18才以上であること②現在結婚していないこと③未成年の子がないこと④生殖腺や生殖機能のないこと⑤変更後の性別の性器に似た外観を備えていることが必要でした。この要件を満たした場合に家庭裁判所の審判により、性別の変更が認められ、戸籍上の性も変更されることとなります。しかし、その後医学界においてはトランスジェンダーについては精神的な障害ではないとされ、「性の健康に関する状態」として分類されています。そして、内心の性自認は、自己の意思によつては左右することができないとの理解のもと、内心の性自認を生物学的な性別

に合わせる治療は行われず、内心の性自認を前提として、社会生活を送れるよう支援するようになってきています。トランスジェンダーは、社会においても内心の性自認に応じた生活したいとの思いがあつても、戸籍の記載により、内心の性自認に従つた生活ができづらい状況があります。戸籍上の性を内心の性自認に変更したいとの気持ちがあつても、従前の第三段階の性適合手術の要件が大きな障害となつていました。要件を満たすための生殖腺の除去手術は命にもかかわる著しい身体的侵襲をもたらすからです。憲法一三条では、個人の尊厳が規定されており、自己の意思に反して身体への侵襲を受けない権利が認められております。従つて、性別変更の要件として生殖腺や生殖機能のないことを求めることは、身体への侵襲を受けない権利を放棄して、戸籍上の性の変更を求めるのか、身体への侵襲を受けないために性自認に従つ

た法令上の取り扱いを受ける権利を放棄するか、過酷な二者択一を迫るものといえます。そこで、令和五年一〇月二五日最高裁大法廷では、要件④の生殖腺の除去や生殖機能のないとの部分は、憲法一三条に違反するとの判断し、従前の合憲とした判例は変更するとなりました。ただ、最高裁大法廷では、要件⑤の外観要件については、原審で十分審理がされていないとして、審理を原審に差し戻したため、この点について大法廷での判断は示されておられません。

## 国債のご案内

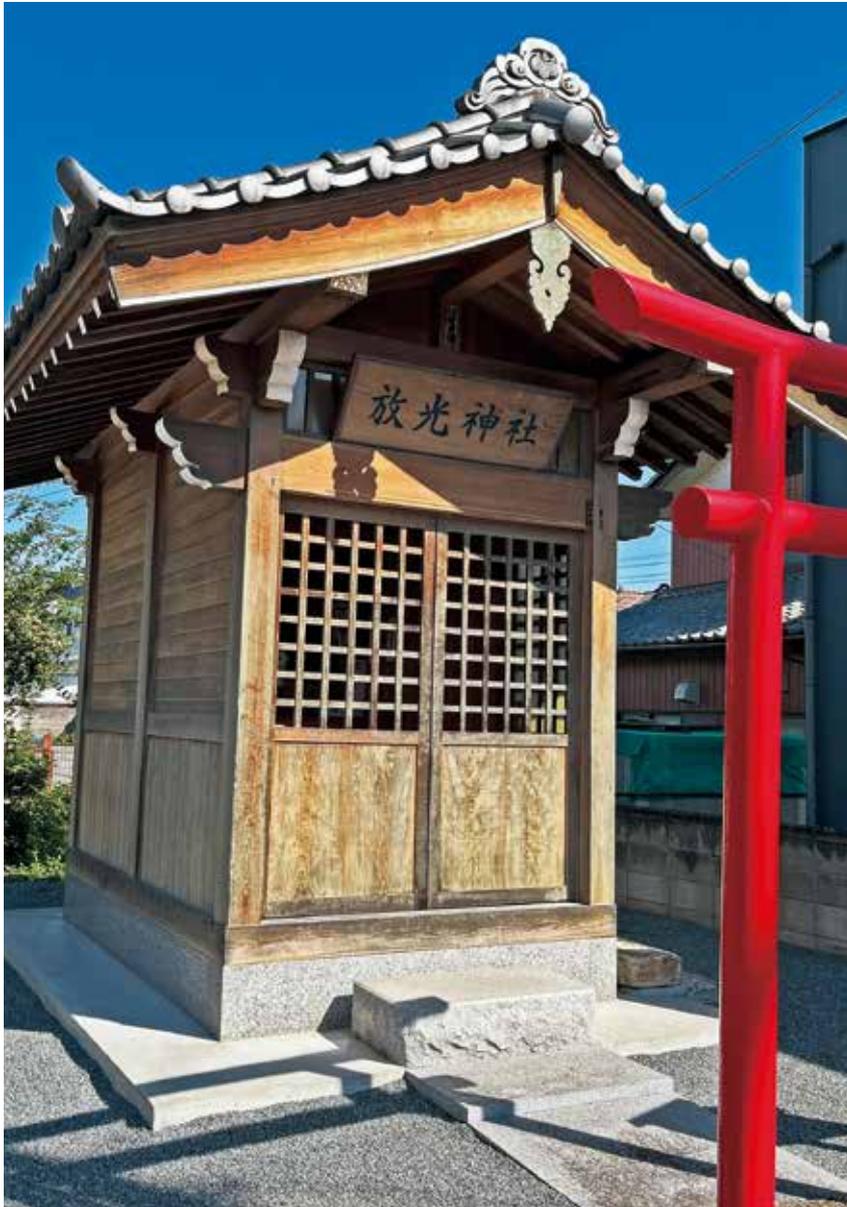
- 中期利付国債（5年）  
入札日 令和5年12月12日(火)
- 中期利付国債（2年）  
入札日 令和5年12月26日(火)
- 長期利付国債（10年）  
入札日 令和6年1月10日(水)

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。



— 佐野／倉賀野支店 —

# 放光寺・放光明神跡



放光神社

今回は佐野／倉賀野支店より「放光寺・放光明神跡」をご紹介します。

放光神社は、山上碑にある放光寺が、ここ佐野の地であるとして古くから祀られてきました。祭神は大日靈命（天照大神）です。

放光寺の名前はここから約二キロメートル南に位置

する山上碑に記されている

です。山上碑は、佐野三家の子孫である放光寺の僧侶である長利が、隣接する古墳に葬られた母である黒壳刀自（くろめとじ）の為に刻んだ墓碑とされています。碑文中の「三家」は、ヤマト政権が各地に於いた経営拠点の「屯倉」（みやげ）と解釈され、高崎の南部烏川西岸に跨って存在

していたと見られます。「佐野」は屯倉の中心地（現地周辺）にあつたと言われ、これらのことから、この地が放光寺の跡地であると伝えられてきたそうです。佐野地区には他にも幾つか祠やお社がありますのでお近くにお立ち寄りの際にはご覧になられてみてはいかがでしょうか。

（佐野／倉賀野支店通信員）

一棟まるごとリフォームなら

J A たかさきでは、部分リフォームから一棟まるごとリフォームまで組合員の皆様のお住まい再生をお手伝いしています！

## 住友不動産 新築そっくりさん

建て替えよりも安く、新築のように美しく！

元々の基礎や柱といった骨組みを活かし構造も外観も室内も設備も生まれ変わります。

- 建替えの5～7割の費用で家中をまるごとリフォームできます。
- オーダーメイドなのに追加費用のない安心の完全定価制。
- 細部まで綿密に耐震診断し、バランスよく耐震補強。

お問い合わせ先 J A たかさき 開発相談課 TEL 352-5292(直通)

施主代行 J A 全農ぐんま 施設住宅課

施工 住友不動産株式会社新築そっくりさん事業本部



経済部 特販直売課から

JAたかさき農産物直売所

グルメ四季菜館にて

## ★ 歳末セール ★

! 開催!

期間：12月21日（木）～23日（土）

今年で2.0周年!

高崎産新米各種

100円引き 

高崎うどん乾麺ギフト

10本入り

2000円

十文字ミート お肉各種

 2割引

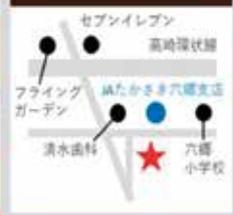
うれっ娘トマト

各種取り揃え予定!

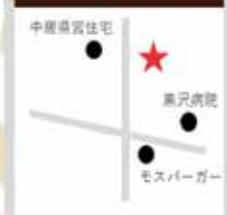
他にも日替わりで大特価商品多数!!

会員  
ポイント  
10倍高崎  
生うどん高崎  
焼きそば高崎  
生パスタ

筑 縄 店



中 居 店



八 幡 駅 前 店



## 年末・年始の営業日のお知らせ

年末年始の業務対応は、以下のとおりとなります。

	12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
<b>本店・支店</b>	休み	休み	通常	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
<b>ATM</b>	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常
* 塚沢支店ATMは店舗統廃合のため、12月22日(金)正午まで稼働後、廃止。高崎市役所内ATMは12月29日～1月3日まで休止となります。														
<b>自動車共済</b>	休み	休み	通常	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
* 自動車共済連絡先：TEL 0120-258931														
<b>建更火災共済</b>	休み	休み	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
* 火災時の対応は行います。														
<b>アグリセンター</b>	休み	通常	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
<b>農機センター</b>	休み	通常	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
<b>野菜センター</b>	休み	通常	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
<b>グルメ四季菜館</b>	通常	休み	通常	通常	通常	通常	通常	通常	9時30分～13時	休み	休み	休み	休み	通常
<b>LPG</b>	休み (電話対応)	休み (電話対応)	通常	通常	通常	通常	休み (電話対応)	休み (電話対応)	休み (電話対応)	休み (電話対応)	休み (電話対応)	休み (電話対応)	通常	通常
* 休日・夜間のLPG(ガス)に対するお問い合わせは、TEL 0120-182571 安心センターまで														
<b>オートパル</b>	休み	休み	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常
<b>食材センター</b>	通常	休み	通常	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常
* 29日はおせちのみ配送。														

\* ご葬儀のお問い合わせは、アシストホールたかさき TEL 0120-62-5940まで

### 経済部 開発相談課から

**無料法律相談日**

《日 時》  
 ● 12月8日(金) 午後1時30分  
 ● 1月12日(金) 午後1時30分  
 ● 12月22日(金) 午後1時30分  
 ● 1月26日(金) 午後1時30分

《場 所》  
 本店相談室  
 ・弁護士 小林優公

**無料税務相談日**

《日 時》  
 ● 12月15日(金) 午後2時～  
 ● 1月19日(金) 午後2時～

《場 所》  
 本店相談室  
 ・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  
 ※どちらのご相談に關しても予め  
 電話予約をお願いいたします。  
 TEL 35215292

### 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

**1月20日(土)** 中川支店

☎027-362-6058

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？

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

## ルール

- 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。
- 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名のみなさんに、**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

12月15日の消印まで有効とし、正解者発表は1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。

## ◆ 11月号の当選者 おめでとうございます ◆

上並榎町 長嶺 悦子様	新保田中町 原澤 正敏様
中豊岡町 小池 健一様	阿久津町 山口美紀子様
中尾町 矢島 克彦様	(今月の応募数28通)

## 先月号の答え ABCDE フユジタク

1	フ	ユ	6	ウ	ガ	14	キ	21	ペ
		6	ダ	ン		13	ソ	18	フ
2	イ	ン	ド	12	ア			19	タル
	ロ		9	ウ	タ	16	ゲ		ツ
3	ハ	7	ム		13	マ	ジ	20	ソク
4	ザ	ク	10	ロ		17	ユ	キ	
	カ		15	ジ	ネ	ン	ジ	ヨ	

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

11月28日(火)開催

### 議事

- 第1号議案 令和5年度上期監事監査指摘に対する回答(案)について
- 第2号議案 令和5年度11月末仮決算の実施について
- 第3号議案 年末手当の支給について
- 第4号議案 人事規程の一部変更について
- 第5号議案 給与規程の一部変更について
- 第6号議案 お客様本位の業務運営に関する取組方針の変更について
- 第7号議案 大口貸出金について
- 第8号議案 経営実績の月例検討について



今年も残すところ1ヶ月を切りました。寒さも本格的になり、空気も乾燥することから、風邪やインフルエンザが増えています。

風邪に負けない体づくりのため、しっかりと栄養と睡眠をとり、適度な運動で免疫力を高めることが大切です。

1年を締めくくる準備や、新年を迎える準備で、何かと忙しい12月。マスク、手洗い、うがいを徹底して、健康で年末年始を迎えましょう。

# 人と人

## 受け継がれる農業

— 石原町 指出幸一さん —



今回は、石原町にお住いの指出幸一さんを紹介いたします。

指出さんは建築の職人として働いておりましたが、先代より引継いだ田畑を今も耕作しています。石原地区では数少ない米農家の一人であり、毎年「ゆめまつり」を作付けしており、畑ではナスやキュウリなど季節ごとの野菜を栽培しておられます。

また、敷地内にある寝観音（お堂）の堂主もされております。この寝観音は西暦807（大同2年）に建立され、子供の夜泣きや、頭痛、不眠症など「寝られない」悩みに大変ご利益があるという事で遠方から参詣される方もいるそうです。

指出さんはパソコンが好きでインターネットを使い調べごとをしたり、撮影した写真の編集、年賀状作成など行っているそうです。

最近では膝痛に悩まされているようですが、これからも健康に留意して益々のご活躍を期待しております。

（片岡支店通信員）

永井 智一  
（ながい・ともかず）



茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン情人）」オーナーシェフ

### 作り方

- ①豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンも短冊切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- ③同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4〜5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。

### シェフ永井のおすすめ



### 材料

4人分

豚バラ肉スライス	200g
レンコン	8枚
タマネギ	1個
ニンジン	1/2本
水	100ml
サラダ油	小さじ2
しょう油	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
ニンニク	1片
ショウガ	みじん切り
ごま油	小さじ1
水溶き片栗粉	適量