

# JAだより たかさぎ

# 1

vol. 395

2026.1 — JANUARY



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします

## Contents

●年頭のご挨拶	2
●トピックス	3～4
●お知らせ①	5
●特集	6～7
●西部農業事務所よりお知らせ	8
●あなたもチャレンジ！ 家庭菜園／お天気カレンダー	9
●知って納得！ 税金講座／おいしく食べて美しく	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

年金友の会感謝の集い「丘みどりショー」  
詳細は、4ページ



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  
LINE公式アカウント



JAたかさぎ  
X(エックス)公式アカウント



@JATAKASAKI

# JAたかさき 年頭のご挨拶

代表理事組合長

五十嵐 俊介



新年、明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年中は、JA事業に格別なご理解とご協力を賜り、役員一同心より感謝を申し上げます。

昨年世界経済の不確実性が続く中、気候変動による自然災害の頻発、資材・燃料価格の高止まり、物流の混乱といった農業を取り巻く環境が一段と厳しくなりました。JAは地域の食と農を守る拠点として、組合員の所得増大と地域の暮らしを支える使命を胸に、一昨年の県大会で決議した「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」を方針として活動しています。本年も継続して、組合員や地域に「なくてはならない、必要とされる存在」を目指して活動して参ります。

農業と地域の活性化に向けた方策として、米麦の品質向

上や野菜・果樹・畜産の生産振興、「高崎そだち」のブランド化による知名度アップ、高崎うどん・高崎生パスタなど6次産業化による消費拡大を進めていましたが、昨年は高崎浜川そばが復活し、イベントで提供し好評でした。今年は提供する商品のラインナップも増やしていきたいと考えております。

金融・共済事業では、高崎東支店オープンキャンペーンの定期貯金では多くの皆さまよりご協力をいただき、目標達成することができました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。しかしながら、組合員数の減少に伴い貯金の減少が続いていることから、本年は組合員に寄り添った活動をより一層高めていく所存です。

生活環境の多様化や事業環境の面では、JA運営もさらなる改革と、利用者満足度の向上が求められています。地域にとって必要とされる存在であるには、総合事業のメリットを最大限に発揮し、健全で強固な運営体制を整えることが責務であると感じております。JAたかさきの将来ビジョンである「組合員に寄り添い、地域の発展に貢献する」を果たすため、環境の変化に耐え得る各種事業機能の高度化・専門化に取り組み、役職員が一体となって英知を絞り、皆様に満足の行く活動が出来る体制を整えて行きたいと考えております。

最後に、本年も各事業へのご協力とご支援をお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして、幸多き年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。



## トマト選果場稼働

### うれっ娘トマトの出荷始まる

トマト生産部会は12月5日、トマト選果場で、稼働式を生産者、行政、市場関係者41名出席により開催しました。

田口憲夫会長は挨拶で「丹精込めて育てた、味よし、日持ちよし、鮮度良しの「うれっ娘」トマトを多くの消費者へ届けたい」と出荷スタートにあたり、意気込みを話しました。

式典の後、高崎市の原田修樹農政部長がスイッチを押して選果機が稼働すると、参加者から大



スイッチを押す原田部長

きな拍手が上がりました。

部会員が栽培するトマトは、自分の娘のように愛し、熟れてから収穫することから「うれっ娘トマト」の名前で流通する大玉トマト。今年から品種を、裂果に強く秀品率が高い「れおん」と、黄化葉巻病に耐性がある「かれん」に切り替えて栽培します。2品種とも「うれっ娘トマト」の特徴である甘みと酸味のバランスの良いトマトです。選果場は、12月～6月に稼働します。



選果作業が始まりました

## 秋冬野菜目ぞろえ会

### 見栄え良い出荷に向けて

JAたかさき野菜部会は11月14日、野菜センターで秋冬野菜目ぞろえ会を生産者32名参加により開催して、ブロッコリー、チンゲン菜、長ネギの出荷規格を確認して、良品出荷への意識を高めました。

産地情勢と東京方面の市場入荷状況を全農ぐんま園芸販売課関口光チームリーダーが報告しました。ブロッコリーは、8月定植分が猛暑の影響により出荷量が少なく単価高だったが、これから出荷量が増えると単価が下がる見込みと話しました。

これからの栽培管理を西部農業事務所の中坪知史主幹が、以下のアドバイスをしました。ブロッコリーは、猛暑による高温で生長が旺盛で不整形花蕾が発生し易く、適切な施肥と水はけに注意するように話しました。また、病害虫防除は、12月まで気温が高い日が続くので、薬剤による適切な対応が必要と話しました。



サンプルを手に意見交換します

営農部農産販売課品川稔さんが、出荷規格の順守と選別・品質確認、荷造りのポイントを具体的に説明しました。見栄え良い調整と箱詰めをすることが、単価高につながると話しました。また、出荷時間と栽培履歴の提出期日の厳守を呼び掛けました。目ぞろえ会では、ブロッコリー、長ネギ、チンゲン菜のサンプルを手に取り規格を確認し、荷造りの意見交換をして、良品出荷の意識を高めました。

## 第9回年金友の会感謝のつどい

### 丘みどりコンサートは大盛況

JAたかさきは、年金友の会感謝の集い「丘みどりコンサート」を11月20日、群馬音楽センターで開催しました。

感謝の集いは年金友の会で最大のイベントで、今回は1、235名が来場して楽しく熱い、ひと時を過ごしました。

丘さんは、紅白歌合戦で歌った持ち歌の演歌や歌謡曲だけでなく、多彩なジャンルの歌を21曲熱唱しました。

幼い頃から習っていた民謡を元氣よく歌い、銀色のドレスでJポップのダンスナンバーを華



組合長から感謝の挨拶

麗に踊りながら披露して、会場は大いに盛り上がりました。

JAから感謝を込めたプレゼントとして、高崎北支店福原裕美子さんから花束を、高崎南支店の柳澤亮介さんが「高崎うどんギフト」を来場者の代表として贈呈しました。

来年も10回目となる感謝の集いの開催を予定しています。



軽やかに歌う丘みどりさん



感謝を込めて花束を渡します

## 洋風ランチと栃木の街を観光

### 年金友の会バス旅行

JAたかさきは12月3日、年金友の会日帰りバス旅行「エピナール那須ホテルランチと栃木観光」を、各地区より会員73名が参加して開催しました。

午前中は、「とちぎ花センター」で、ピオラで彩られた半円形の花壇前で記念撮影の後、温室や園内の花を眺めて散策しました。

ランチは「ホテルエピナール那須」のビーフシチューがメインの彩り豊かな洋風ランチを味わいました。

お腹を満たした後は「チーズ



1号車の皆さん

ーの他に季節限定品など買い求めています。

「とちぎ山車会館」では、祭りで使用する山車と映像で祭りの様子を鑑賞しました。

岩下の新生姜で知られる「岩下の新生姜ミュージアム」は全てがピンク色の不思議な店内で、展示品の観賞を楽しみながらショッピングをしました。

この時期らしい寒波が到来した天候でしたが、皆さん寒さを感じないほど元氣な楽しいバス旅行となりました。

年金友の会では、来年5月に

も日帰り旅行を予定していますので、お楽しみください。



2号車の皆さん





## JAたかさき指定税理士の紹介



**吉田 信昭**  
(六郷地区)  
高崎市緑町1-2-2  
☎027-364-2022



**須永 宏**  
(佐野／倉賀野地区)  
高崎市倉賀野町123  
☎027-346-3634



**萩原 昇**  
(片岡地区)  
高崎市片岡町3-21-14  
☎090-8319-9399

確定申告相談会に、税理士会  
高崎支部より派遣されている指  
定税理士の先生をご紹介します。  
また、個別のご依頼・ご相談  
については、下記の連絡先まで  
お気軽にどうぞ。



**須藤 哲右**  
(大類／八幡地区)  
高崎市和田多中町428-6  
☎027-324-3996



**西野 和志**  
(長野地区)  
高崎城南町9-12 南町ハイツ1F  
☎027-388-8007



**関根 和彦**  
(西部地区)  
高崎市八幡町966-6  
☎027-344-2737



**木村 めぐみ**  
(新高尾地区)  
高崎市柳川町146-3  
☎027-322-1231



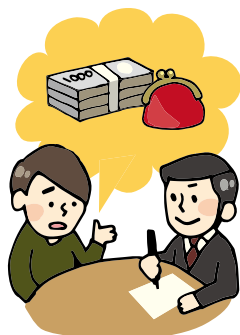
**筒井 勤**  
(滝川地区)  
高崎山下佐野町604-3  
☎027-381-6565



**箱田 浅光**  
(京ヶ島地区)  
高崎市新保町163  
☎027-360-5550



**桑原 孝夫**  
(岩鼻地区)  
高崎市倉賀野町787-1  
☎027-384-3118



**吉井 博**  
(塚沢地区)  
高崎市上中居町780-3  
☎027-327-5870



**武藤 善行**  
(中川地区)  
北群馬郡吉岡町下野田780-1  
☎0279-26-2623

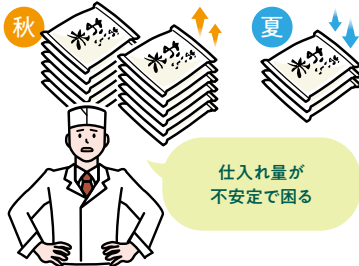


# JAグループは米の安定供給に取り組んでいます

日本国内の多くの地域で、米は年1作が基本です。年1回の米作りで消費者の食卓や弁当、外食などの需要を満たすには、年間を通じて安定的な量・価格・品質で供給することが欠かせません。

## もし米が安定供給されなかったら…？

時期によって量が変動しやすい



価格が乱高下しやすい



国産のお米が手に入りにくい



## 安定供給に向けたJAグループの取り組み例

### 複数年で契約栽培

生産者とJAの間での、3～5年などの複数年契約の取り組みを進めています。複数年にわたる安定的な販路を確保することで、農家は安心して生産に取り組むことができます。JAは外食業者や小売店に米を安定的に届けられます。

### 収量や品質の安定

異常気象の中でも収量<sup>※1</sup>や品質を安定させるため、JAの営農指導により、技術向上を図っています。また、必要な時に必要な量を、そして品質にバラツキのない米を年間を通じて出荷するため、JAが共同乾燥調製施設<sup>※2</sup>や低温倉庫を運営しています。

### コスト削減や物流改善

JAグループは、低コストの肥料・農薬の普及や、共同購入コンバイン<sup>※3</sup>の供給に取り組んでいます。物流でも、鉄道や船舶による輸送に力を入れ、より効率的な輸送に成果をあげています。

JAグループ  
サポーター  
林 修先生



※1 収穫した農産物の分量。品種や栽培方法、気象条件などが収量に影響します。  
※2 農家が収穫した米を持ち寄り、一括で乾燥や選別、調製を行う施設です。  
※3 JAグループが生産者の需要をとりまとめ一括で購入することで、購入価格の引き下げを実現します。



全農号

JAグループの様々な取り組みが、生産者が安心して農業を続けられ、  
私たちが日本のお米を食べ続けられることにつながっています。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



# 米の価格は需要と供給のバランスなどで決まります!

## 米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる——。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

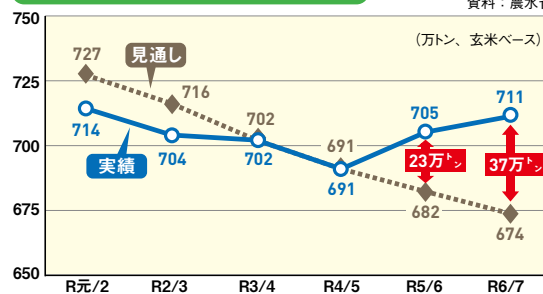
最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと（農家は国が示す目安を参考にして米を作っています）②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。

図1. 価格の決まり方



図2. 農水省の需要の見通しと実績

資料：農水省



## 「JAが米価をつり上げている」は誤解です



農産物流通に詳しい  
公益財団法人流通経済研究所  
おrikasashiゆんすけ  
**折笠 俊輔さん**

NHKクローズアップ現代  
など、メディア出演多数

近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。

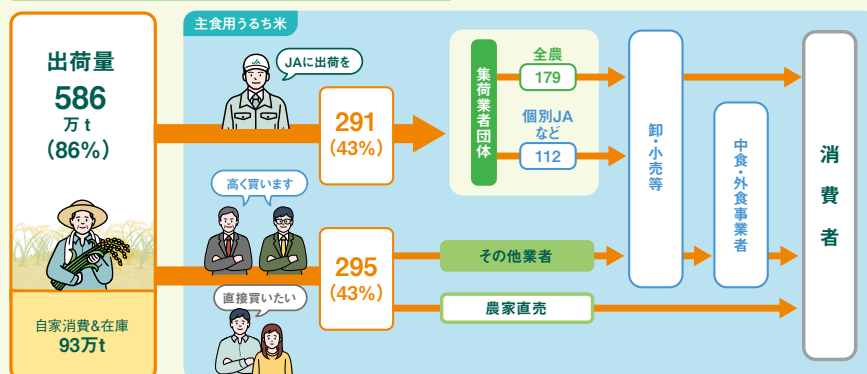
そのため、農家は販売先の選択肢が増え、

集荷競争が起こっています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。

米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理につり上げるようなことはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。

図3. 米の流通経路別流通量の状況（令和6年産米）

（単位：万トン（玄米））



資料：農水省資料を基に作成。

注1：集荷業者団体には、全集連系を含む。注2：「卸・小売等」には、加工事業者等を含む。

注3：四捨五入の関係で、計と内訳が一致しない場合がある。

米流通に関する  
折笠さんの  
詳しい解説は  
こちら

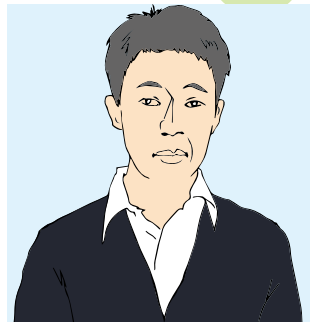


耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ





## 畑の土について考えてみましょう!



西部農業事務所  
担い手・園芸課  
野菜係 中坪 知史

みなさんは、田んぼや畑で農作物を栽培する際に、肥料や堆肥をまいてから栽培を始めるかと思いますが、農作物の栽培のためになぜ肥料が必要なのか、土づくりのためになぜ堆肥が必要なのか、考えてみましょう。

土づくりを考える際には、自分の田んぼや畑の土の3つの性質（物理性・化学性・生物性）をとらえ、改善していくことが農作物を栽培する上で大切です。

## 1. 土壌の物理性

物理性は、土の水持ち（保水性）や根に酸素を供給する役割（通気性）、土の柔らかさ・硬さ（土の粒子の大きさ）などに関係します。土は、気相（土の中の空気）、液相（土の中の水分）、固相（粘土や有機物）に分かれています。それらのバランスは気相30%、液相30%、固相40%が理想とされています。

例えば、畑にかん水すると、気相に水が入り（気相が減少）、液相が増加します。気相が少なく、固相が多い土は、固く締まりやすく、水が溜まりやすくなります。ロータリーなどで耕うんした直後の土は、ふかふかで軽く乾燥しやすいです（気相が多い）。種まきをするとき乾いてしまい、発芽が揃わないことがあります。こうした場合は、耕うん後に鎮圧をすることで気相を減らし、固相を増やすことができ、乾燥しにくくなります。

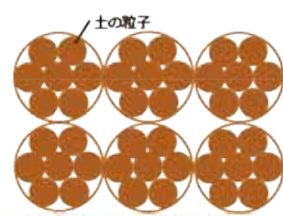


図1 良い土壌の模式図  
大きな隙間と小さな隙間があるため、水はけがよく保水性がよい

ないことがあります。こうした場合は、耕うん後に鎮圧をすることで気相を減らし、固相を増やすことができ、乾燥しにくくなります。

粘土質土壌など固相が多く、気相が少ない場合は、堆肥や緑肥等の有機物を施用することで土の粒子の間に有機物が入り込み、気相が増加します。良質の堆肥には、肥料成分としての効果の他に、土壌の物理性を改善する効果もあるので積極的に施用しましょう。下層に硬い層があり、水はけが悪い場合には、サブソイラやプラウによる耕うんも効果があります。硬い層が破壊され、水はけが改善されます。

## 2. 土壌の化学性

土壌の化学性は、主に土に含まれる養分に関係します。農作物は土壌中の養分を吸収して生長するため、土壌に養分を肥料として施用する必要があります。

土壌養分のバランスも大切です。長年、耕作をしていると土壌養分のバランスが偏ってきます。こうした土壌中の養分は目には見えません。ぜひ、JAで実施している土壌分析を利用し、畑の状態を確認しましょう。

基本的には、土壌分析結果に基づき、足りない養分を足してあげることが重要です。図2の例のように苦土や加里

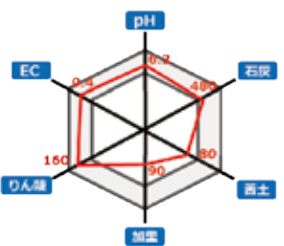


図2 土壌分析結果の例  
(□が適応範囲)

酸 性	中 性	アルカリ性
pH 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0		
窒素(N)		
リン(P)		
カリウム(K)		
硫酸(S)		
カルシウム(Ca)		
マグネシウム(Mg)		
鉄(Fe)		
マンガン(Mn)		
ほう素(B)		
銅(Cu)		
亜鉛(Zn)		
モリブデン(Mo)		

図3 土壌のpHと肥料成分の溶解性・可給性  
(関東土壌肥料専技会,1996より)

## 3. 土壌の生物性

土の中には、ミミズやモグラなどの土壌動物、細菌や糸状菌などの微生物がいます。こうした生物が粗大な

が少ない場合には、基肥を入れるときに苦土や加里を入れ、バランスを調整します。ECは主に土壌中に含まれる窒素成分が反映されています。過剰でない場合は、作物ごとに必要な窒素成分を基肥で入れましょう。ECが高い場合には、数値に基づき、基肥の窒素成分を減らします。pHは作物ごとに適したpHが異なるため、今後作付けする作物に応じて基肥に石灰等を入れて調整します。

土壌分析結果の見方がわからない、肥料設計をどう考えたらよいかわからない、などありましたら、土壌分析を依頼したJAや西部農業事務所担当の手・園芸課までご相談ください。

輪作年限	種 類
連作障害が出にくい	ダイコン、ツケナ類、スイートコーン、カボチャ、シュンギク、ニンジン、サツマイモ、タマネギ、ニンニク、ネギ
1年休み	オクラ、ホウレンソウ、カブ、キョウナ、サヤインゲン
2年休み	ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、セルリー、パセリ、ミツバ、ショウカ、イチゴ、ニラ
3～4年休み	キュウリ、メロン、ゴボウ、サトイモ、ジャガイモ、トマト、ナス、ピーマン、エダマメ、ソラマメ
5～6年休み	スイカ、サヤエンドウ

表1 主な野菜の輪作年限  
(ぐんま野菜づくりハンドブックより)

有機物を分解し、細かい有機物に変えてくれます。また、ミネラルを分解する菌根菌や有機物のリン酸に変えてくれる菌根菌や有機物からミネラルを分解する菌もいます。土壌中の有機物の循環には小さきさまざまな生物が関わり、植物の養分吸収等に役立っています。

また、多くの微生物は農作物にとって有害でも無害でもないものが多いですが、同じ作物をずっと作付けしている（連作）と土の中の菌に偏りが生じます。そして、一定以上に増えると土壌病害として発病します。ナスの半身萎凋病などの病原菌で多くの作物に感染するバクテリアリウム菌などが代表的です。こうした土壌中の菌に偏りが生じないように輪作しましょう。

## 4. おわりに

土づくりは大切だ！ ということは皆さんも承知していると思います。今一度基本に立ち返って田んぼや畑の土を考えてみましょう。





## シュンギクのトンネル栽培 品種の使い分けに留意

園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 種まき

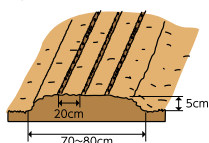


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

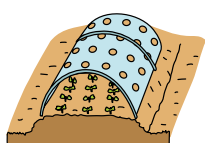


図3 摘み取り収穫

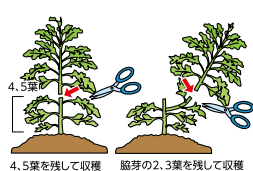


図4 抜き取り収穫  
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

イラスト：小林裕美子

栽培カレンダー(シュンギクのトンネル栽培)

	1月	2月	3月	4月	5月
種まき	●				
トンネル	○	○	○	○	○
生育	●	●	●	●	●
トンネル除去				○	○
収穫				■	■

● 種まき ○ トンネル ● 生育 ○ トンネル除去 ■ 収穫

シュンギクの生育適温は15℃と冷涼な気候を好み、一般には春(3～5月)と秋(9～11月)が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

【品種】シュンギクの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種(株立ち型)では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生が多い品種(株張り型)では、「さとにしき」(サカタのタネ)、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」(タキイ種苗)、「おたふく春菊」(中原採種場)などがあります。

前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。

1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

【種まき】条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします(図1)。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

【トンネル被覆と換気】中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低いです。昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、穴開きフィルムを使用

う方法があります(図2)。

生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

【間引き・追肥】発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

【収穫】中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります(図3)。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育てたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します(図4)。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。

※関東南部以西の平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

### 寒中水泳

二十四節気の大寒の頃になると、冬の海に次々と飛び込む寒中水泳が各地で行われます。この頃の海面水温は、太平洋側で18度を下回り、日本海側では15度を下回りまです。夏のプールでの遊泳に適する水温は26度から31度なので、冬の海がいかに冷たいか分かります。

それでも寒中水泳をする人がいるのは、サウナの「整う」感覚に通じるのかもしれない。サウナの後に入る水風呂の水温はだいたい15度くらいです。冷水の刺激で心身がリセットされる感覚は、理解できないこともあります。

寒さは命を脅かす面もあります。安全に寒中水泳を行うためには、ゆっくりと水に入ることで、頭を水面に出しておき、手足が冷水ショックで動かなくなっても溺れないようにすること、救命胴衣を身に着けることなど、安全対策を取りましょう。その先には、冷たい水に身をさらした人にしか得られない、整いがあるのだと思います。



イラスト：服部新一郎



## 知って納得！税金講座

JA全中・JA全国相続相談・資産支援チーム

顧問税理士●柴原 一



### 雪下ろし費用の 雑損控除

#### ■雪害などにも適用される雑損控除

雑損控除とは災害・盗難・横領・詐欺による被害は対象外）によって資産に損害を受けた場合や、これらに関連してやむを得ない支出をした場合に適用できる所得控除です。

あまり知られていませんが、この災害の中には雪害も含まれ、例えば雪による被害で多い自宅のカーポート（屋根と柱で作られた簡易的な車庫）の屋根が壊れた場合などにも適用できます。

#### ■雪下ろし費用も雑損控除の対象

はかなく美しい雪も、降り積もれば家を倒壊させるほどの重さになります。そのため、豪雪地帯にお住まいの方は、冬の間、雪かきや雪下ろし作業が欠かせません。そこで雪下ろし費用も、家の倒壊など雪害をあらかじめ防ぐものとして雑損控除の対象となっています。

具体的には雪下ろしのために人を

雇った場合の賃金（生計を一にする親族や同一家内の親族を除く）や、雪下ろしに使用するスコップやスノーダンプなどの消耗品の費用などが対象となります。

#### ■雑損控除額の計算方法

雑損控除の金額は、次の①と②のいずれが多い金額になります。

- ①（災害などによる損失額－保険金など）－（総所得金額等×10分の1）
- ② 災害関連支出の金額－5万円

対象となる資産は、原則として本人または本人と生計を一にする配偶者やその他の親族（その年の総所得金額などが58万円以下である者）の保有する生活に通常必要な資産に限られます。

雑損控除は年末調整では適用できないため、適用を受けたい場合には必ず確定申告をしてください。令和7年分の所得税の確定申告は、令和8年2月16日から3月16日です。

雑損控除の適用などにより税額が減る申告（還付申告）の場合は、翌年1月1日から5年間提出できます。よって過去の損害や雪おろしの費用も5年間遡って還付申告（更正の請求）できます。ただし、金額の根拠となる

領収書などが必要です。



イラスト：服部新一郎

おいしく食べて美しく

栄養士●吉田 理江

## しっかり食べて冬の健康な体づくり

お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないのでしょうか。

つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお薦めの栄養素を三つご紹介します。

#### ■食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

#### ■タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費カロリーが増え、太りにくい

体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりおわん1杯分を目安にすると良いでしょう。

#### ■ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜と一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。



イラスト：宮下めい子





お答えします



小林先生

## Question

民法の一部が改正され、離婚後も共同親権制度が採用されると聞きますが、今後は離婚後も全て共同親権となるのですか？

現在の民法では、離婚後は父母の一方が親権者となることになっております。しかし、子供の立場からすれば、父母が離婚しても父母から愛情をもって養育監護を受ける権利があります。離婚後親権者に指定されなかった父母にすれば、離婚によって親権を行使できないことに大きな不満がありました。そこで令

和五年五月の民法の一部改正により、離婚後も共同親権制度が導入されることになり、この四月一日から施行されます。しかし、離婚後も全て共同親権となるわけではなく、父母の一方のみが親権者となる現行制度の外、共同親権も選択肢の一つとして導入されたのです。

親権者の指定方法としては、協議離婚の場合には、共同親権か、父母の一方を親権者とするか父母の協議により決定することになります。協議離婚で親権者について協議が整わない場合や、裁判上の離婚の場合には、家庭裁判所において、父母と子供との関係、父と母との関係など様々な事情を考慮した上で、子供の利益の観点から、親権者を父母双方とするか、いずれか一方とするかを定めます。ただし、父又は母が子に対して、虐待のおそれがあると認められる場合、父母の一方が他の一方に対して家庭内暴力を受けるおそれがあり共同して親権を行うことが困難と認められるときは、

父母の一方を親権者としなければならぬとされており、共同親権となった場合でも、親権者が単独で行える行為が認められております。①日々の生活の中で生じる監護教育に関する行為で子供に重大な影響を与えないもの、例えば、短期間の旅行、通常のワクチンの接種、習い事、アルバイト許可等がこれに当たります。②子供の利益のため窮迫の事情があるとき、例えば、子供に緊急の医療行為を受けさせるときとか、DVや虐待からの避難をするため転居する等がこれに当たります。これに反し、①や②の場合を除いて父母が共同で親権を行使することになります。例えば、子供の転居、進路に影響する進学先の決定、心身に重大な影響を与える医療行為の決定、財産の管理などがあります。

しかし、共同で親権を行使する場合に、父母の意見が一致しない場合が起こります。そこでこのような場合は、父又は母の請求により、家庭裁判所が当該事項についての親権行使者を指定することができます。親権行使者に指定されたものは、当該事項について、単独で親権を行使することができます。施行前離婚が成立し単独親権とされている場合でも、今回の法改正の施行により全て共同親権に自動的に変更されることはありません。施行後子供やその親族の申立により、家庭裁判所が子供の最善の利益を図るための必要性をふまえて、単独親権から共同親権に変更することはあります。

## 国債のご案内

- 中期利付国債（5年）  
入札日 令和8年1月14日(水)
- 中期利付国債（2年）  
入札日 令和8年1月30日(金)
- 長期利付国債（10年）  
入札日 令和8年2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。



—片岡支店—

# 石原町 道祖神祭り「山車曳き」



今回は石原町で行われる「道祖神祭り」で行われる「山車曳き」を紹介します。

小正月に行われる「道祖神祭り」は「山車曳き」と「どんと焼き」を行う伝統行事でしたが、成人の日の変更により第2土日に行うようになりました。

「山車曳き」は、夕暮れ時に提灯を灯した山

車の上で、子供達がお囃子を奏でながら町内を巡行して小祝神社に集合します。

鳥居の前に並んだ4台の山車が、町内ごとにお囃子を披露したり、同じ演目を一斉に叩き合う姿は、なかなかの迫力があります。

石原町、下1（西半田）下2（中石原）

下3（東半田）下4（指出）の

4地区にある山車は、8月に行われる高崎まつりと1月の道祖神祭り、練習したお囃子の成果を披露しています。

旧高崎市には保有台数が日本一と言われる38台の江戸型山車がありますが、小正月の道祖神祭りで山車曳きを行っているのは、石原町だけで貴重な行事となっています。

高崎まつりの山車巡行は良く知られていますが、夏に行う祭りなのに祭り装束が、防寒着でもある刺子の半纏を羽織っている町内があるのは、山車曳きが冬の行事であった頃の名残りなのではないでしょうか？

興味のある方は、今年の道祖神祭りに足を運んでみてはいかがでしょうか。

（片岡支店通信員）

## 経済部 開発相談課から

### 無料法律相談日

#### 《日時》

- 1月9日(金)午後1時30分
- 1月23日(金)午後1時30分
- 2月13日(金)午後1時30分
- 2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
- ・ 弁護士 青木 悠 一郎

### 無料税務相談日

#### 《日時》

- 1月16日(金)午後2時00分
- 2月20日(金)午後2時00分

#### 《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  
※どちらのご相談に關しても予め電話予約をお願いいたします。

TEL 352-5292



# STOP!! カスタマーハラスメント

カスタマーハラスメントとは利用者・顧客から就業者への暴行、暴言、不当な要求など理不尽で著しい迷惑行為のことで、働く環境を悪くするものです。

当JAでは、組合員・利用者に誠意をもって対応しますが、役職員の人権を尊重するためカスタマーハラスメントに対応する体制の整備と防止する取り組みを行います。



## こんな迷惑行為が カスタマーハラスメント

身体的な攻撃（暴行、傷害）、精神的な攻撃（脅迫中傷、名誉毀損、侮辱、暴言）  
威圧的な言動 土下座の要求、継続的・執拗な言動 性的な言動（セクシャルハラスメント）  
拘束的な言動（居座り、監禁、長電話） 合理的な理由のない商品交換・金銭補償・謝罪の要求  
SNS 等への投稿による誹謗中傷（役職員の個人情報の公開、組合・役職員への名誉毀損）  
プライバシーの侵害行為（無許可での写真・動画の撮影）

JAは組合員・利用者の皆様の一番身近な相談相手として多くのご意見・ご要望を頂くことで、より良いJAを目指して日々の業務に取り組んでいます。

皆様からのご意見・ご要望には誠意をもって対応しますが、カスタマーハラスメントに該当する悪質なケースは、警察・弁護士等と連携して、組織として厳正に対応します。

高崎市農業協同組合



経済部 開発相談課 から

## 令和7年分所得 確定申告相談会日程のお知らせ

日付 地区名	令和8年2月														指 定 税理士名	開催場所
	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)			
片岡地区							●	●	●	●	●			萩原 昇	片岡支店	
佐野地区							●	●	●	●				須永 宏	高崎南支店	
六郷地区								●	●	●	●	●		吉田 信昭	高崎北支店	
新高尾地区				●	●	●		●	●	●	●			木村めぐみ	高崎中央支店	
西部地区			●	●	●	●	●	●						関根 和彦	西部支店	
長野地区		●	●	●	●									西野 和志	高崎北支店	
大類地区		●	●	●	●	●								須藤 哲右	大類支店	
八幡地区	●	●	●	●	●	●								須藤 哲右	高崎南支店	
岩鼻地区							●	●	●	●	●			桑原 孝夫	大類支店	
倉賀野地区											●	●	●	須永 宏	高崎南支店	
京ヶ島地区		●	●	●	●	●								箱田 浅光	高崎東支店	
滝川地区							●	●	●	●	●			筒井 勤	高崎東支店	
中川地区							●	●	●	●	●			武藤 善行	中川支店	
塚沢地区					●	●	●	●						吉井 博	本店	

※今年の京ヶ島・滝川地区は、高崎東支店で開催しますのでご注意ください。

## 高崎市農林課から

## 「地域計画における協議の場」の開催について

地域計画とは、地域農業を維持するために、誰が・どこの農地で・どんな作物を・どのように栽培するのか、これから先の地域の農業の姿を話し合い、作り上げていく将来計画です。また、地域計画に担い手として位置付けられていることが、農地の貸借や補助事業を活用する際の条件となる場合もあります。本年度2回目の協議の場は、下記の日程で開催します。

協議の場には誰でも参加できますが、特に次のような方の参加をお待ちしております。

- ・該当する地域で担い手として位置付けられている方・位置付けを希望する方
- ・該当する地域で耕作していない農地を所有している方（又はご家族）
- ・該当する地域で空き農地を探している農業者の方

参加をご希望の方は、高崎市役所農林課農政担当（直通☎：027-321-1317）までご連絡ください。

## 日 程 表

地域	開催日	開始時刻	会 場
岩鼻	1月20日（火）	午前10時	J Aたかさき本店1階 特別会議室
大類	1月20日（火）	午後2時	J Aたかさき本店1階 特別会議室
京ヶ島・滝川	1月21日（水）	午前10時	J Aたかさき本店1階 特別会議室
中川・新高尾	1月21日（水）	午後2時	J Aたかさき本店1階 特別会議室
西部（八幡・豊岡）	1月22日（木）	午前10時	J Aたかさき西部支店
六郷・長野	1月26日（月）	午後2時	高崎市総合保健センター3階 第4会議室
片岡	1月27日（火）	午前10時	高崎市総合保健センター3階 第4会議室
八幡（南八幡）	1月27日（火）	午後2時	高崎市総合保健センター3階 第4会議室

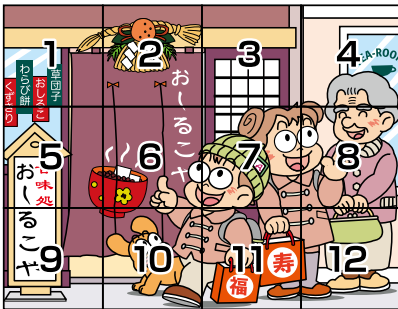
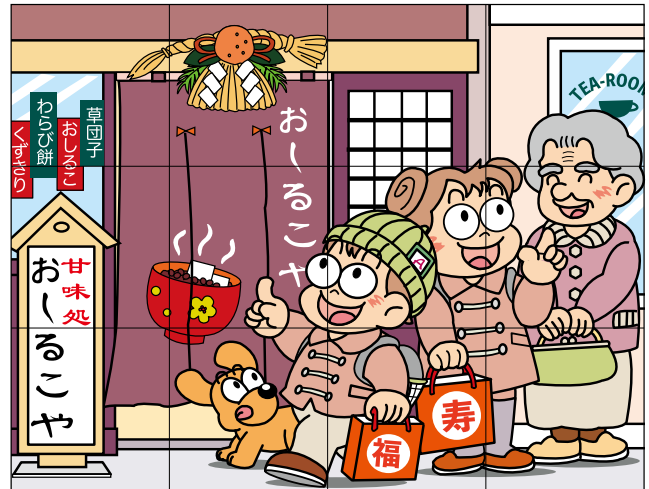
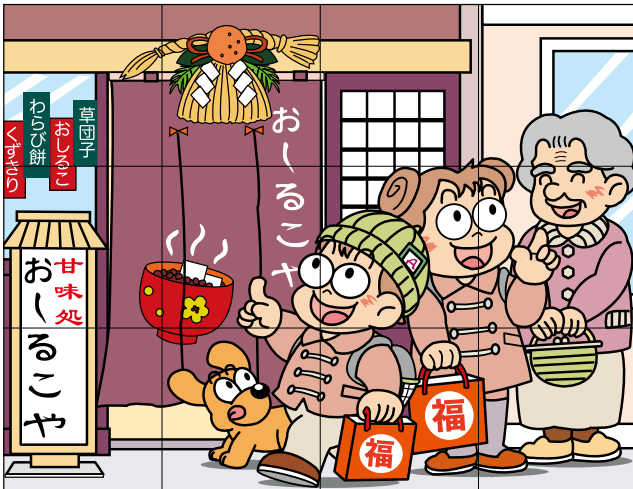




組合員のみならず、全員が応募出来ます。

今月の問題

■右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。  
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



### 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：1月15日の消印まで有効とし、正解者発表は2月号に掲載予定です。  
【個人情報取扱】  
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。

### 12月号の当選者 おめでとうございます

倉賀野町 綿貫町  
平井 早苗 様 川田 絹子 様  
根小屋町 下豊岡町  
赤穂 清美 様 相川 克明 様  
元島名町  
真下 和子 様 (今月の応募数29通)

### 先月号の答え

5

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

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。)



「初心忘るべからず」本来の教えは、人生には、初心者の時、人生の時々、老後の3つの初心がある。初心者でもベテランでも、自分の未熟さを自覚して、向上心を持って取り組むことが大切。と諭したとのこと。  
都合よく捉えれば、自分の心掛けや努力次第で、老いも若きも成長できると考え、今年も前向きに過ごしていきたいと思ひます。



新年あけましておめでとう  
ございます。本年も広報誌「JA  
だよりたかさき」をよろしく  
お願いいたします。  
新年の抱負や目標を立てましたか？今年こそは「初心忘るべからず」と意気込んでも続かないことがあります。んでしたか？

12月26日(金)開催  
理事會だより  
議事  
第1号議案 令和7年度第3四半期決算の結果について  
第2号議案 榛名酪連の減資について  
第3号議案 臨時職員就業規則の一部変更について  
第4号議案 2026年度後配出資増資にかかる依頼について  
第5号議案 経営実績の月例検討について

## 人—と—人

## 地域の農業促進に

## 取り組んで

—上滝町 菊池均さん—



今回は、上滝町にお住いの菊池均さんをご紹介します。

菊池さんは、全農に勤務しながら農業に従事されてきました。一昨年退職されて現在は、主食用米250a飼料米50a麦350aを栽培されています。

農繁期には息子さんも農作業を手伝い、菊池さんご指導のもとコンバインや田植機の運転を行い、今では運転は息子さんの方が上手と褒められています。息子さんと奥さんは、多種類の野菜や果実の栽培に力を入れており、季節毎に収穫できるので、米、麦、野菜を100%自給自足されています。近所の方々に採れたての野菜を分けられると新鮮で安全と大変喜ばれるそうです。

また、奥さんはまめに収穫した果実で色々なジャムを作られていて、取材時は旬のイチジクのジャムを御馳走になりました。

菊池さんは、高崎市の農地利用最適化推進委員を二期務められていて、地域農地利用の現場活動を通じ、地域農業の促進に熱意を持って取り組まれています。

農業を続けていくのに、プールでのスイミングにより健康管理、体力維持に気をつけられています。そして、お孫さんと楽しく過ごされているのが、元気の源になるそうです。

これからもご健康にご留意され菊池さんご一家の益々のご活躍を期待しております。

(滝川地区通信員)

レシピ提供●料理研究家  
和田麻紀子

ハクサイの季節がやって来た!  
鍋とサラダで栄養を逃さず  
いただきます

とろとろハクサイと  
肉のうま味が  
食欲そそる

**ピエンロー**  
(ハクサイと豚肉、鶏肉、  
春雨の中国風鍋)

【作り方】①千切したハクサイは軽く洗い、湯でゆがいた水に入れ、ミキサーで電子レンジ(1000W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは50幅の千切りにしておく。

②土鍋に①と千切したハクサイの水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほくほくから入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。

③別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いの塩味で仕上げ、②の汁を少し加えて、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わってこの栄養を逃さずいただきます。

家族で楽しむおいしい一皿



材料(4人分)

ハクサイ…………… 1/2玉  
豚ばら薄切り肉…………… 300g  
鶏もも肉…………… 1枚  
春雨…………… 50g  
干しいたけ…………… 25g  
ごま油…………… 大さじ2  
塩…………… 大さじ1