

JAだより たかさぎ

10

vol. 404

2026.10 — OCTOBER



Contents

●トピックス	2～4
●お知らせ	5
●特集	6
●西部農業事務所より 今月の農作業	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／なくそう食品ロス	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

群馬県家の光大会
詳細は4ページへ



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



JA TAKASAKI

露地ナス現地栽培講習会

秋季まで、しっかり収穫へ

JAたかさき野菜部会は第2回露地ナス現地栽培講習会を9月2日、剣崎町の外所豊さん圃場で生産者、JA、農業事務所11名の参加により開催しました。講習会では、最盛期を過ぎた9月以降の栽培管理や追肥、病虫害防除を学びました。

西部農業事務所の富澤祐紀さんが講師となり、今年的气候推移と近隣の露地ナス生育状況を踏まえた栽培管理と病虫害防除をアドバイスしました。

近隣の生育状況は「5月の少雨は根張りが悪く、7月の乾燥と高温でツヤなし果が発生。灌水と追肥、病虫害防除の対応が遅れた生産者の収量に影響があった」と報告しました。

9月以降の栽培管理は、主枝が目線の高さに伸びたら摘心する。摘心と側枝の切り戻し収穫は、9月末頃で止める。気温が下がる10月以降は光合成を促すため剪定しないで放任する。追肥は、花の状態を見極めながら



熱心に説明する富澤さん（左）

行い、草勢や収量を見て量を徐々に減らす。病虫害対策では、早期発見・早期防除が大切で、薬剤は葉の裏面までしっかり散布するほか、同一系統の薬剤使用は避けると具体的に指導しました。

圃場主の外所豊さんは、今年の栽培経過を資料で説明して「設置した灌水チューブが、5月の灌水時の灌水と、7月の花の状態が悪い時に液肥の追肥で素早く対処できた」と参加者へ設置を推奨していました。

タマネギ栽培の振興へ注力

良品出荷へ栽培講習会

JAたかさき野菜部会は8月27日、本店でタマネギ栽培講習会を生産者、農業事務所、関係者17名の参加により開催して、品種特性や栽培管理、病虫害防除を学びました。

ヒザワ種苗(株)田島貴幸さんが、早生、中生、晩生の品種を紹介して、特性と栽培のポイントを解説し「作りなれた既存品種と気候変動に合わせて違う作型の品種に挑戦して、バランスを図った栽培が望ましい」とアドバイスしました。

西部農業事務所富澤祐紀さんが、栽培管理と近年の気候へ対応する病虫害対策では「温暖化で病虫害の発生時期も早まっているので、圃場を良く観察して、早期の対応が大切になる」と指導しました。

全農ぐんま肥料農薬課加部涼太さんは、タマネギ病虫害防除薬剤一覧表を示して、適した薬剤を紹介して、効果的な使用方法を説明しました。

播種作業で生産者応援

JAではタマネギを振興作物として取り組み、野菜センターで生産者の労力軽減のため播種を請け負いました。

9月10日から延べ3日間、職員が自動播種機を使用して288穴セルトレイにタマネギ3品種を播種しました。

9月10日に極早生の「濱の宝」9月17日に中早生の「ソニック」9月24日に中生の「ターボ」の3品種を播種して部会員へ配布しました。



タマネギの播種作業する職員

学校給食の地産地消へ応援

学校栄養士会と意見交換会

J A たかさきと高崎市学校栄養士会は7月31日、高崎市役所会議室で栄養士、生産者、J A 担当者16名の参加により、学校給食への地場産農産物活用の情報交換会を開催しました。

各学校での地場産野菜の使用状況と利用に関するアンケート結果を見ながら意見交換を行いました。

県内食材の年間使用状況は、41%と3月～5月の出荷量が少ない。給食では季節を問わず多種多様な野菜を使用するため、J A は地域の生産者と協力して出荷できる品目や数量を把握する取り組みが求められます。

規格外野菜の利用実績では「知っていたが使用しなかった」が49%で「規格外の程度が不明」なのが理由でした。生産者の木村悦子さんが、持参したニンジンを手にして「ニンジンでは、収穫時の温度差により割れて二股となる時があるが、味や品質に影響は少ない」と話して

懸念解消に努めました。

高崎市の小中学校、幼稚園の給食は62校（全92校）では、学校敷地内で、専属の職員が調理する「自校方式」を採用して、専属の栄養士が献立作成から食材の調達を担い、子供たちへ給食を提供しています。

給食で使用する高崎産野菜は、生産者やJ A 直売所2店舗が62校へ当日の朝に各学校へ届けています。これからも生産者、J A、学校栄養士の3者が連携して地場産農産物の使用拡大に取り組んでいきます。



地場産の使用状況を報告

食育教材作りで生産者を訪問

高崎市学校栄養士会は、市内小中学校の給食時間やホームルームで視聴する食育推進の教材を作成しています。

高崎産大豆が、給食に使用されるまでの過程を紹介する教材作成に栄養士会の食育指導班3名が担当となり、圃場の風景や生産者インタビューを撮影し、編集後にDVDを作成して教材として使用する予定です。

大豆約7畝を栽培する紋谷巖さんを8月20日に訪問して、圃場見学と生産者インタビューを撮影しました。

インタビューでは「栽培面積



圃場で説明する紋谷さん

は「栽培で一番大変な作業は」「年間の収量は」「畑で収穫後すぐ食べられるか」「大豆をどんな思いで食べて欲しい」などの質問に紋谷さんは、丁寧に答えました。大豆の栽培の様子を説明しました。

今後は、収穫時まで定期的に訪問して圃場や農作業の様子を撮影して、来春以降に各学校で視聴する予定です。

学校給食での大豆は、煮物やスープの他、麻婆豆腐等の食材にも使用しています。令和7年度大豆の使用量は2,960キロ、うち96%が高崎産でした。



質問へ答え、収穫風景を説明する

県家の光大会で

優秀賞

第78回群馬県家の光大会が9月11日、前橋市のJAビルで県内各地のJA女性会会員、関係者が出席して開催されました。家の光記事を活用した体験発表で、JAたかさき女性会の松本富士子さんが、記事を活用したメニュー考案や親子の集いなどを紹介して優秀賞に選ばれました。



表彰を受ける松本富士子さん

力作が揃った

ポスター・書道コンクール

JA共済連群馬県本部は、小中学生を対象にした、書道コンクール・交通安全ポスターコンクールを開催しました。JAたかさき管内の小学校28校・中学校18校から書道1938点、ポスター395点の応募がありました。入賞作品は11月7日(土)8日(日)けやきウォーク前橋で展示されます。さらに各学年で金賞に選ばれた作品は「全国コンクール」に参加します。



応募作品を確認する役員

野菜プラグ苗を共同で管理

中川野菜部会

中川野菜部会は8月23日、部会員が共同管理して育てたプラグ苗を中川ライスセンターで会員へ配付した他、農事支部の回覧で注文受けた組合員や地域住民へ販売しました。配付したプラグ苗は、セルトレーに7月26日、プロッコリー、キャベツ、ステイクセニョールを播種して、パイプハウスで、かん水、遮光や換気による温度調節、施肥など作業を、会員2人1組の当番制で育てました。



プラグ苗を取分けます

会長の高橋則明さんに苗の出来栄を尋ねると「今年は昨年のような猛暑日が続くことが少なく、順調に管理ができた」と話しました。当日は、苗販売と並行してハクサイ、春キャベツの播種作業を行い、同様に管理して9月13日、中川ライスセンターで販売しました。1本50円で販売するプラグ苗は、育苗の手間が省けると自家用野菜に使用する組合員に好評を得ています。



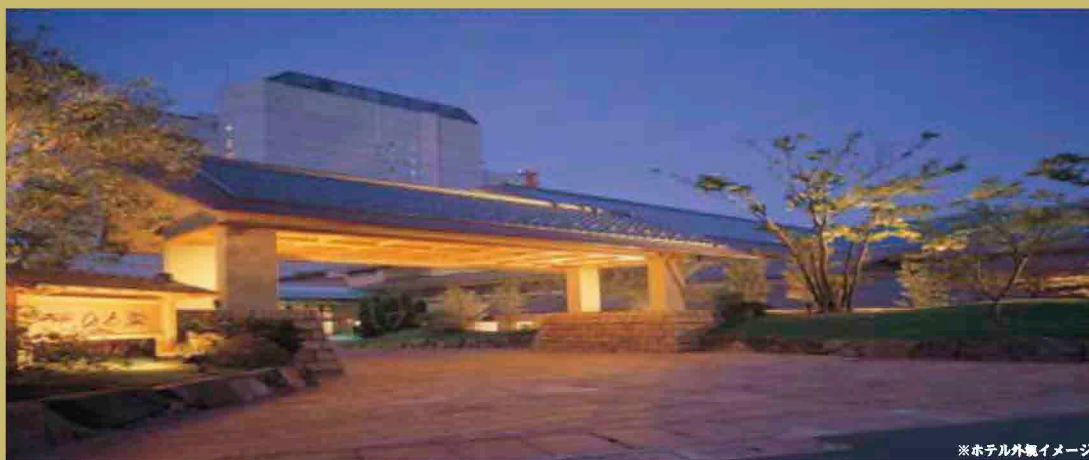
ポットシーダーで種まき

JAたかさき謝恩旅行

がんばろう能登！

和倉温泉に泊まる

能登半島地震復興応援2日間の旅



※ホテル外観イメージ



※のど鉄道イメージ

ご挨拶

拝啓
日頃よりJA事業に各段のご理解とご協力を賜り、
厚く御礼申し上げます。
今年は能登半島地震復興応援ツアーを計画いたしました。
旅の力で現地にエールを送りましょう。
皆様のご参加が復興への温かい力になります。
ぜひ多くの皆様にお申込みいただきますようお願い
申し上げます。
組合員、地域の皆様のご参加を心よりお待ちしております。
謹白



代表理事組合長
五十嵐 俊介

“今行ける 能登” 団体旅行応援キャンペーンに参加中

能登の施設で利用出来るクーポンがお一人様8,000円分付与されます。
(旅行当日、同意書へのご記入をお願い致します。)

- 旅行期間
2027年1月14日(木)～15日(金) 2日間
- 旅行代金
49,800円 (4名様一室利用)
53,800円 (3名様一室利用) / **57,800円** (2名様一室利用)
- 申込締切日/令和8年12月11日(金)
※ただし定員になり次第締め切らせていただきます
- 募集人員/40名
- 添乗員/同行して旅程管理業務を行います。
- 最少催行人員/30名
- 申込金/12,000円(旅行代金に充当いたします)
- 食事条件/朝1回・昼2回・夕1回
- 利用交通機関/群馬コープ観光
- 利用ホテル/日本の宿 のと楽 (和室)

日次	行程	食事
1 1/14 (木)	出発 JAたかさき本店＝高崎IC ――― 氷見IC＝ 早朝 海鮮料理の昼食 ――― のど鉄道(語り部列車復興支援ツアー) ひみ番屋街＝穴水駅 ――― 和倉温泉駅＝ 午前 ――― 午後 のと里山里海ミュージアム ――― 和倉温泉 午後 ――― 夕刻	昼 夕
2 1/15 (金)	出発 ホテル＝能登食祭市場＝井波別院瑞泉寺 ――― 午前 ――― 午前 ――― 午前 源ますのすしミュージアム ――― 富山IC 午後 ――― 午後 (北陸・上信・関越道) 高崎IC ――― JAたかさき本店 夜	朝 昼



旬をおいしく味わう

今日もリンゴ日和

監修：KARU 野菜ソムリエ
イラスト：小林裕子

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

健康編

1日1個のリンゴで
医者いらず!?

血圧の安定

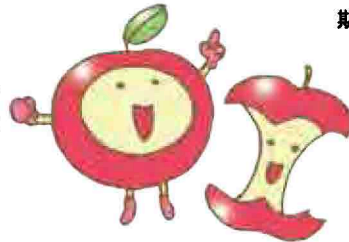
カリウムが体内の塩分(ナトリウム)を排出し、血圧の安定に

腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も



免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

美肌効果

ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も

もっと知りたい! / リンゴの豆知識



保存方法

新聞紙+ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



「蜜」は

完熟したサイン
蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



収穫前に遮光して

美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



日光をたっぷり浴びた

「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します



お菓子作りに
ぴったり

紅玉(こうぎょく)

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいいため、お菓子作り用として長年人気の品種。



軟らかく
ジューシーな食感

つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



甘酸のバランスが
良い定番品種

ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

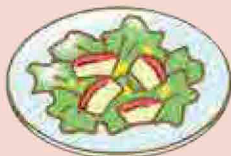
品種ごとの味わいを楽しむ
リンゴのいろいろ

食卓編

料理にもお菓子にも！
幅広く活用できる
食卓のアイドル

料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい



お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに

ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる



そのまま

栄養を丸ごといただく

スターカット
リンゴを横向きにして
薄く輪切りにする



熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取
※芯は残してください

煮るだけで簡単！

リンゴのクラフトコーラ

お薦め品種 ふじ/ジョナゴールド/シナノスイートなど

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る



リンゴとスパイスの香りが相性抜群！

旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり
少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。

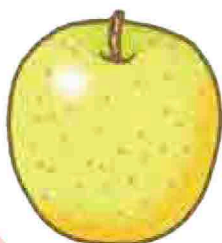


②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって
さまざまな品種を
試してみよう



代表品種
「青リンゴ」の

王林(おうりん)

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



濃厚な甘さと
果汁が魅力

シナノスイート

ジューシーで甘さが強く、シャキとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。



酸味を生かし
ジュースなどに

ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザートに彩りにもお薦め。



西部地域の花を楽しみましょう!



西部農業事務所
担い手・園芸課
園芸係 赤穂 瑞季

1 はじめに

群馬県西部地域はパンジー・ビオラをはじめとした花壇苗生産が盛んです。

秋になるとそれらの出荷が始まり、店頭には色とりどりの花が並びます。これらの花は寒い季節でも長く楽しめるため、冬の庭や玄関先を明るく彩る人気の花です。

また、近年は個性的な色や形を持つ品種も増え、選ぶ楽しみが広がっています。

そこで今回は、これらの花を購入後の管理ポイントについて紹介します。

2 パンジー・ビオラの魅力

① 植え付け

パンジー・ビオラは涼しい気温を好むため、朝晩の気温が10℃以下になった頃が植付けの適期です。日当たりと風通しの良い場所に植えましょう。

ポットから取り出した際、土が見えないほど根が張っている場合は、下半分の根を軽くほぐしてから植え付けると、その後の生育が良くなります(写真1)。

② 水管理と肥料

植え付け後はたっぷりと水を与えます。庭植えの場合は、株が根付くまでは土の表面が乾いたら水やりを行い、その後は降雨を中心管理します。ただし、雨が少なく、乾燥が続く場合は適宜水やりを行いましょう。

また、パンジー・ビオラは、開花期間が長いので、定期的な追肥が効果的です。緩効性肥料や草花用肥料を使用すると、花付きや葉色を良好に保つことができます。

③ 手入れ

花を長く楽しむには、咲き終わった花をこまめに取り除く「花がら摘み」が重要です。種子の形成に使用される養分が新たな花の生育に回るため、次々と花を咲かせることができます。



写真1 根をほぐす様子

3 その他イベント情報

GREEN×EXPO 2027

(2027年国債園芸博覧会)をご存じでしょうか。これは、2027年3月19日(金)～9月26日(日)に神奈川県横浜市で開催される国際園芸博覧会です。

会場では、1000万株を超える圧倒的な花や緑、庭園文化に触れられるだけでなく、気候変動や生物多様性の保全、食と農業の未来といった地球規模の課題についても、体験型の展示を通じて学ぶことができます。皆様もぜひ、会場に足を運ばれてみてはいかがでしょうか。その他詳細については、2027年国際園芸博覧会公式ウェブサイトをご確認ください。



二次元コード
国際園芸博覧会公式
ウェブサイト

令和8年度

農業複式簿記入門講座を開催します

■日 時	【第1回】11/10(火) 【第2回】11/24(火) 【第3回】12/1(火) 【第4回】12/8(火) 【第5回】12/22(火) 【第6回】1/12(火) 【第7回】1/26(火) 全日程 13:30～16:00 全7回の連続講座
■会場	群馬県高崎合同庁舎(高崎市台町4-3) 302会議室
■対象者	西部農業事務所管内の農業者
■参加費	無料
■持ち物	ボールペン、マーカー、電卓、ホチキス
■講師	西部農業事務所 担い手・園芸課職員

右の二次元コードから
10月16日(金)までに
お申し込みください。
☎027-321-3600
担当 有本



※受講決定者には、10月末までに
e-mailにて決定通知をお送りいたします。



冬にやっておきたい土作り

園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 良い土の組成



図2 落ち葉堆肥の作り方

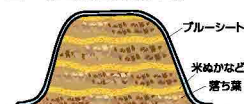


図3 寒起こし

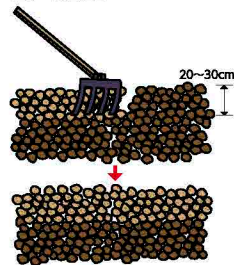
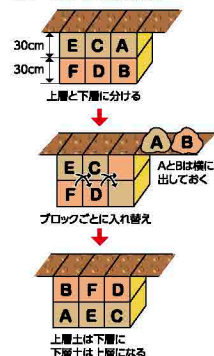


図4 天地返しの方法



※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。

「落ち葉堆肥とは」
落ち葉堆肥は、落ち葉に米ぬかや油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させたもので、肥料分を含んでいます。ケヤキ、クヌギなどの広葉樹は葉が柔らかく微生物により分解（発酵）されやすいため堆肥に

適しています。
「落ち葉堆肥作りの手順」
①落ち葉を20cm程度の厚さに積み重ねます。米ぬかや油かすなど（落ち葉の重さの1/2程度）をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固めます。②これを繰り返して1mくらいに積み上げます（図2）。③1カ月に1回程度切り返し、半年から1年程度たつて落ち葉がボロボロに崩れてきたら完成です。コンクリートパネルなどで囲う、壁を利用するなどして堆肥場を作っても良いでしょう。

「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するので、水と空気が土粒の隙間を動きやすい土の構造（団粒構造）が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深くまで耕し、下層の硬くて水の抜けにくい土層を壊します。

団粒を作るのは、砂や粘土をくつ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粗大な有機物（バーク堆肥、家畜ふん堆肥、落ち葉堆肥など）を混入しておきます。

「寒起こし」
同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には肥料などの養分が蓄積し、下層土は根が入りにくく硬くなつてきます。また、上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えやすくなります。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。

寒起こしは、厳寒期に菜園を表面から20~30cm荒く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です（図3）。このとき、大きな雑草など

は取り除いておきましょう。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。これの繰り返しで土塊が次第に崩れて、通気性・排水性が良くなり、農作物の根が張りやすくなります。害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

「天地返し」
普段耕す土層は軟らかくても、その下に硬い「耕盤」がある場合があります。特に、長い間トラクターのロータリーで耕やしている下にはトラクターの重さで耕盤ができやすくなります。天地返しで、この耕盤を崩すことができます。

◆ これらの作業はきつい仕事なので、冬に行うと良いでしょう。また、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。

◆ 天地返しは、表面から30cm程度の土層と、その下60cm程度までの土を入れ替える土壌改良法です（図4）。

「秋は夕暮れ」
『枕草子』の中でも、とりわけ親しまれている一節です。作者の清少納言は、夕日が差し、山の端がくつきりと見える秋の夕暮れの美しさを描きました。1000年以上も前の人々も、この季節の空に心を動かされていたのです。

気象予報士 ● 檜山 靖洋
「秋は夕暮れ」
「秋は夕暮れ」。『枕草子』の中でも、とりわけ親しまれている一節です。作者の清少納言は、夕日が差し、山の端がくつきりと見える秋の夕暮れの美しさを描きました。1000年以上も前の人々も、この季節の空に心を動かされていたのです。

お天気カレンダー
気象予報士 ● 檜山 靖洋

す。今も私たちの頭上に広がっています。



10月は日の入りが日に日になる季節でもあります。つい先日まで明るかった帰り道が、同じ時刻でも、いつの間にか夕暮れに包まれていることに気付く頃でしょう。忙しい毎日の中でも、ほんの少し足を止めて、西の空を眺めてみませんか。清少納言が愛した秋の夕暮れは、1000年の時を超えて、今も私たちの頭上に広がっています。

気象の面から見ても、秋の夕暮れが美しいのには理由があります。夏に比べて空気中の水蒸気が少なくなり、遠くの景色まで見通しやすくなるためです。澄んだ空気の中で夕日が山並みを照らし、空はあかね色から群青色へとゆっくり表情を変えていきます。

10月は日の入りが日に日になる季節でもあります。つい先日まで明るかった帰り道が、同じ時刻でも、いつの間にか夕暮れに包まれていることに気付く頃でしょう。忙しい毎日の中でも、ほんの少し足を止めて、西の空を眺めてみませんか。清少納言が愛した秋の夕暮れは、1000年の時を超えて、今も私たちの頭上に広がっています。



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



養育費と扶養控除

日本は離婚後に父母のどちらかのみが親権を持つ「単独親権」でしたが、2026年4月1日の民法改正により、離婚後も父母双方が親権を持つことができる「共同親権」が選択できるようになりました。共同親権により、養育費の不払い問題の解消が期待されています。

■養育費と扶養控除

養育費とは、子どもを育てていく上で必要となる費用を指し、一般的には子どもが経済的・社会的に自立するまでにかかる費用のことをいいます。離婚により、子と一緒に暮らしていない親も養育費を支払う義務を負います。

養育費を受け取った側は原則非課税で、支払っている側は私的な支出であるため、必要経費や所得控除になりません。ただし、継続的な養育費の支払いにより扶養の要件を満たし、別居している子を扶養親族として扶養控除を適用できる場合があります。

ます。

■支払う側が扶養控除を受けるには

扶養親族の要件の一つには「生計を一にしていること」があります。ここで論点となるのが「養育費を支払っていることが生計を一にしていると考えられるか」です。国税庁は、離婚に伴う養育費の支払いが扶養義務の履行として、または成人に達するまでなど一定の年齢に限って行われる場合は、原則としてその期間は生計を一にしているものと見なして扶養控除の対象として差し支えないとしています。つまり、同居の有無や親権の有無に関係なく、養育費などの支払いを継続的に行っていれば扶養控除を適用できます。

ただし、子が元夫婦のどちらの控除対象扶養親族にも該当する場合は、元夫または元妻のいずれか一方についてだけしか認められません。元夫と元妻が同一年に扶養控除の適用をそろって受けることはできませんので、年末調整や確定申告の際には、矛盾しないように、どちらが適用を受けるかを擦り合わせておく必要があります。この取り扱いには共同親権の場合も同様です。

どちらか一方の親のみ扶養控除可能

養育費を支払っている親

子どもと暮らす一方の親

なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト●井出 留美



「サトイモは皮をむくのが面倒」という声を聞きます。でも、きちんと処理をすれば、なんと皮まで食べられるようです。

管理栄養士の小嶋絵美さんの著書『捨てないレシピ』（サンクチュアリ出版）には、皮を揚げた「さといもの皮のパリパリチップス」や皮ごとオーブンで焼いた「さといもの皮ごとロースト」などのレシピが紹介されています。サトイモの皮を、水洗いしながら柔らかいスポンジで軽くこすり、繊維質の毛や汚れを落とせば食べることができるとのこと。

そして、サトイモには親・子・孫がいると聞いたことがありますか？

サトイモは、土の中に種芋を埋めて育てます。種芋から最初に芽が出ると大きく成長し、親芋になります。その後、親芋から出た芽が地上に伸び、同時に土の中では親芋の横に子芋、さらにその横に孫芋ができていきます。

一般的に青果店などで出回っているサトイモは、子芋や孫芋の部分を食べる品種が多いです。その場合は、親芋は堅くて調理に向かないため、収穫されるときにほとんどが廃棄されてしまうとのこと。た

サトイモ

だし、「八ツ頭」など、品種によっては親芋も柔らかくて食べやすいものもあります。

スーパー大手のイオン株式会社はそんな親芋を生かした冷製ポタージュを販売しています。親芋の、風味が強く柔らかい部分を選別して食べづらい繊維質を取り除き、細かくすることで、サトイモのねっとり感を生かしているそうです。

また、サトイモの茎であるズイキも、品種によっては食べられる場合があります。

このように、形の不ぞろいや規格外などの農作物や、皮など廃棄するべきと思われるがちな部位も、工夫次第でおいしく食べられる場合があります。家庭でも、調理前に「本当に食べられないのかな？」「おいしく食べる方法はないのかな？」と調べてみることで、食品ロスの削減につながっていくことができますね。



お答えします



小林先生

Question

従前は、道路標識等で規制のない道路では自動車の最高速度が時速60kmでしたが、道路交通法規の改正により、9月1日以降は中央線がない生活道路では道路標識による規制がなくとも最高速度は一律時速30kmになったとのことですが？

道路交通法規が改正され地域住民が日常生活で使用する生活道路については、道路標識等による規制がなくとも自動車の最高速度が一律時速30kmになりました。今までは、自動車の道路標識等によって、規制がない

道路については、最高速度は時速60kmとされてきました。従って住宅地にある狭い道路でも、最高速度は時速60kmとされてきました。しかし、住宅地にある狭い道路は人や自転車などが往来し、交通事故が頻発していました。交通事故の結果も甚大でした。そこで、交通安全を確保し、交通事故を防止するためにも、法定速度を引き下げるようになりました。今まで通り自動車の最高速度が時速60kmとされる道路は、①道路に中央線や車両通行帯が設けられている一般道路②対向車線と走行車線が道路の構造や柵、構造物によって分離されている一般道路③高速自動車国道のうち、本線車線並びに本線に接続する加速車線、減速車線以外のもの

④自動車専用道路です。勿論道路標識等によって最高速度が規制されている道路は、その規制によります。それ以外の住宅地にあり地域住民が日常生活で使っている中央線のない狭い道路では、道路標識等の規制がなくとも最高速度は時速30kmとなりますので、注意が必要です。時速30kmに制限することにより、すぐにも止まれることが可能であり事故を防止することが可能になりますし、万が一人身事故が発生したとしても、時速30km程度であれば、人体への打撃が少なくなると考えられているからです。実際時速30kmで走行した場合と、時速60kmで走行していた場合、人身事故が発生した場合、60kmの場合には被害者への身体的打撃が多

「個人向け国債」のご案内

変動金利型10年満期 固定金利型5年満期 固定金利型3年満期

変動10 **固定5** **固定3**

◎個人向け国債は、「変動10年」「固定5年」「固定3年」の3タイプが毎月発行されています。

◎購入金額は、額面1万円から購入可能です。

◎募集期間 **令和8年10月8日～30日**

発行日 **令和8年11月16日**

※利率など詳しくは、本支店窓口にお問い合わせください。

く被害者が死亡に至る事案が多く見られました。そこで、住宅地などにある道路で住民が歩行自転車などで日常使用している中央線のない道路、幅員が5.5m以下の狭い道路は、道路標識などで規制がされていなくても一律時速30kmに制限されることになりました。この規制は、九月一日から施行されました。



— 倉賀野地区 —

閻魔堂と日光例幣使街道の道しるべ



今回は倉賀野町にある「阿弥陀堂（通称 閻魔堂）」と日光例幣使街道の常夜灯及び道しるべ」をご紹介します。

写真の手前より、道しるべ、常夜灯、閻魔堂となります。道しるべ正面には「右 江戸道 左 日光道」と、裏面には「南無阿弥陀仏」とあります。常夜灯の正面には「日光道」右側面には「中山道」左側面に「常夜灯」裏面には「文化十一年甲戌正月十四日」



とあります。

閻魔堂は、日光例幣使街道の起点に位置し江戸時代に「浄土宗阿弥陀堂」として建てられたお堂でしたが、明治41年より、浄土宗九品寺の飛地境内仏堂として位置づけられました。平成26年2月の大雪で瓦が損傷し、建物の老朽化で酷くなり同年9月に解体して、平成27年5月に再建されました。

毎年8月16日に閻魔堂例大祭が開催され、「閻魔様の御開帳」が行われるなど、地域の皆さんが参拝する賑やかな行事が行われています。

倉賀野駅より徒歩で15分程の場所にあるので、歴史を感じながら散歩し参拝して頂いてはいかがでしょうか。

（倉賀野地区通信員）

高崎市から

「稲わらは燃やさずに資源活用しましょう」

屋外で稲わらを焼却する行為は、多量の煙が発生するため、視界を遮り交通安全の妨げになるほか、近隣の住宅では換気が困難になることや、洗濯物への臭いやすすの付着等、生活環境の悪化を招くおそれがあります。また、夜間に焼却することは、近隣住民の睡眠の妨げになるほか、延焼等の懸念があるため大変危険です。稲わらの処理については、焼却せずにほ場にすき込むことや、飼料・家畜敷料として活用する等、農業者の皆さんのご協力をお願いします。

□お問い合わせ先

屋外焼却に関する問い合わせ 高崎市環境部環境政策課 ☎027-321-1251

金融共済部 資金課から



JAカードのご利用がおトク!

2026年10月限定

JA直売所で
JAカードのご利用で

10% 割引!

ご請求時

対象のJA直売所はJAカード5%割引を実施している店舗です。

〈対象期間〉
2026年10月1日(木)～10月31日(土)

※詳しくは各支店店頭窓口または店頭チラシをご覧ください。

高崎行政県税事務所から

不正軽油は犯罪です!

群馬県では、10月を不正軽油撲滅強化月間として、路上での抜取調査や各種広報活動に取り組んでいます。

- 不正軽油とは…軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま、又は混ぜたりして、軽油と称して販売・使用される燃料のことです。悪質な脱税行為であるだけでなく、製造や使用によって土壌や大気を汚染するなど重大な犯罪です。不正軽油を製造・販売・使用しているなどの情報がありましたら、お知らせください。
- 罰則の対象…不正軽油にかかわるあらゆる人が罰則の対象になります。
- 製造・販売・使用をしている人
 - 不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人
 - 製造する場所を提供した人

【お問い合わせ・連絡先】

不正軽油110番 ☎027-231-2801 前橋行政県税事務所 県税課 軽油引取税係



経済部 経済課から

筑縄店
同時開催グル米四季菜館 中居店
30周年記念セール

10/29日(木)

ゆめまつり
大特価高崎ハム
超徳用袋
1袋3,000円(税込)

10/30日(金)

高崎うどん乾麺
組み合わせ自由
5袋 880円(税込)ポイント
30倍

10/31日(土)

三喜卵太郎 たまご大特価！



10月はJAカードご利用で10%OFF

グル米四季菜館・中居店

住 所：群馬県高崎市矢中町314-13
営業時間：9:00~16:00 定休日：毎週日曜日

☎027-353-5757

グル米四季菜館・筑縄店

住 所：群馬県高崎市筑縄町55-5
営業時間：9:30~18:00 定休日：毎週日曜日

☎027-362-8313

※臨時休業をいただく場合がございます。

経済部 開発相談課から

日 時	場 所
● 10月9日(金) 午後1時30分	● 本店相談室
● 10月23日(金) 午後1時30分	● 本店相談室
● 11月13日(金) 午後1時30分	● 本店相談室
● 11月27日(金) 午後1時30分	● 本店相談室

無料法律相談日

日 時	場 所
● 10月16日(金) 午後2時00分	● 今西会計事務所
● 11月20日(金) 午後2時00分	● 今西孝徳

無料税務相談日

● 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 352-15292

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。

10月17日(土)

開催店舗
片岡支店高崎市片岡町2-23-12 ☎027-322-5453
開催時間 9:00~12:00

経済部 開発相談課から

相続・事業継承・資産に関する相談会

JAの開発相談課職員がご相談を承ります

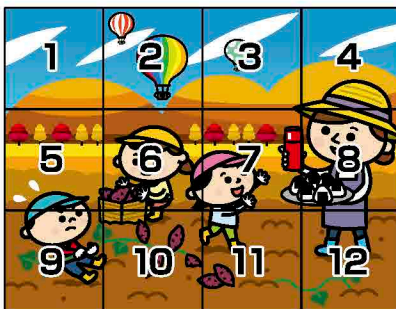
10月17日(土)

開催店舗
片岡支店高崎市片岡町2-23-12 完全予約制 ☎027-322-5453
開催時間 9:00~11:00

組合員みなさま、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：10月15日の消印まで有効とし、正解者発表は11月号に掲載予定です。
【個人情報の取扱い】
ご応募頂いた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。

9月号の当選者 おめでとうございます

日光町 正観寺町
斉藤 信 様 武井 悦子 様
南大類町 八幡町
佐野 幸雄 様 有留 益子 様
大八木町
高橋 繁夫 様 (今月の応募数31通)

先月号の答え

13

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

毎回多数のご応募頂いております
「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

9月30日(水)開催
議事

第1号議案 令和8年度8月末仮決算結
果について
第2号議案 当組合における取引のリス
ク評価について
第3号議案 経営実績の月例検討につい
て
他に各部より、24件報告事項がありまし
た。
全議案が承認されました。議事録は各支
店で閲覧ができます。

役員退任・就任のお知らせ

6月29日 退任
代表監事 代田孝二
7月10日 就任
代表監事 清水厚洋



実りの秋を迎えて、稲刈り
準備を始める生産者の皆さん
も多いと思います。稲刈りでは、
久しぶりのコンバインの
操作になりますので、十分に
気を付けて事故の無い作業を心掛
けてください。
併せて、秋は日没が早いので、夕暮
時の作業や粉の運搬の際には早め
のライト点灯で、周囲に自分の存在
を知らせて事故防止の効果を高め
てください。

こだわりのイチゴ栽培

— 下大類町 信澤昂助さん —



今回は、下大類町にお住まいの信澤昂助さんを紹介いたします。

信澤さんは就農8年目、家族経営で、米麦479a、イチゴ12aを栽培する他、今年から露地でゴーヤ栽培に取り組みました。

信澤さんの就農後に始めたイチゴ栽培には、特に強いこだわりがあり、成熟した実を収穫して出荷しています。害虫防除には、環境への負荷を減らすため、天敵を利用する農薬を減らす栽培に取り組んでいます。

パイプハウスの更新と面積拡大を計画しており「もつとチャレンジしてイチゴ栽培を楽しみたい」と話してくれました。苦勞をお伺いすると「夏がどんどん暑くなりイチゴの苗が枯れる心配、人間も体調管理に気をつけたい」と話してくれました。

また、JAたかさき青壮年部の東部支部長として、ご尽力して頂いており、今後も健康にご留意され益々のご活躍を期待しております。

(大類地区通信員)

レシピ提供 ● 料理研究家
和田麻紀子

カボチャと芋は
秋のおいしい
楽しみ!

定番の
肉じゃがの
雰囲気を変えて

サツマイモの
韓国風肉じゃが

家族で楽しむおいしい一皿



材料 (4人分)

サツマイモ……………250g
牛肉 (小間切れ) ……150g
ゴボウ……………1/2本 (100g)
ネギ……………1/2本 (50g)
ニンニク……………1片 (5g)
ごま油……………大さじ1
かつおだし……………300ml
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
コチュジャン……………小さじ2
砂糖……………大さじ1/2
白コメ、糸唐辛子……………適宜

A

【作り方】①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としふたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としてふたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白コメや糸唐辛子を添えて出来上がり。

【ポイント】サツマイモは多少煮崩れてもOKです。お好みの気持で調理しましょう。