

2019

1

# わみつが

No.237



豊かな明日へ  
地域と共に



みんなのよい食プロジェクト  
食は日本の未来。JA-KAMITUGA



★特集★

Special feature



確定申告は  
お早めに  
税務署からの  
お知らせ



SMILE MONKEYS



Monthly Public Magazine  
**KAMITSUGA**

<http://jakamituga.jp/> e-mail [kamituga@ja-kamituga.or.jp](mailto:kamituga@ja-kamituga.or.jp)





『年頭のご挨拶』  
 上都賀農業協同組合  
 代表理事組合長 大橋正春

新年明けましておめでとうございます。  
 組合員の皆様方におかれましては、ご家族おそろいで健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
 日頃よりJAの事業に対し、ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。また、JAかみつがは、本年2月末をもって満20年という節目を迎えることができます。これもひとえに組合員の皆様のご理解とご協力の賜と重ねて感謝申し上げます。  
 さて、農業をめぐる情勢は、農業者の高齢化、担い手不足、遊休農地の拡大など積年の課題が解決されないまま、自由貿易を推進する動きや米政策の見直し、改正農協法に基づく農協改革など、新たな課題が加わってきております。12月に発効されたTPP11や2月に発効見込みの日EU・EPA、さらに日米物品貿易協定（TAG）の交渉開始については、政府・与党に対し、持続可能な農業を実現するために、万全な対策の実施を強く働きかけていく必要があります。  
 その一方で、平成28年にユネスコが「協同組合において共通の利益を形にするという思想と実践」を無形文化遺産に登録したように、1人ひとりでは弱い人々が力を合わせて結集し、経済的な発展やくらしの向上、地域づくりに向けて取り組む協同組合が、国際的には高く評価されております。私たちは自信を持って、協同の精神とそれに基づく協同活動を実践することにより、協同組合の社会的価値を高めていかなければなりません。  
 こうした情勢の下、JAかみつがでは、「創造的自己改革への挑戦3か年計画」に基づき、「農業所得の向上」「農業生産の拡大」および「地域の活性化」を基本目標として役職員一体となって取り組んでおります。今後とも組合員のニーズに応え、地域の農業とくらしになくはならない存在として役割を發揮していくために、多様化する地域・農業の実態やJAの経営環境の変化を踏まえ、創意工夫ある取組を展開してまいりますので、組合員の皆様にはさらなるご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。  
 年頭に当たり、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

＼ 今月の表紙 ＼

● 沖保育園で楽しいランチタイム（鹿沼市上殿町）

沖保育園きりん組（年長）の元気いっぱいのお友達。友達と仲良く食べる給食はとってもおいしそう。おいしいご飯をみんなで一緒に「いただきます〜す!!」



CONTENTS



No.237  
 [1月号]  
 2019.1.1

- 01 表紙  
 沖保育園で楽しいランチタイム  
 （鹿沼市上殿町）
- 02 かみつが <sup>おびにおん</sup> opinion  
 上都賀農業協同組合 代表理事組合長 大橋正春
- 03 あぐりNOW <sup>なう</sup>  
 地元のイチゴを使って高校生とスイーツ作り
- 04 特集  
 確定申告はお早めに  
 税務署からのお知らせ
- 06 TOPICS
- 08 健康百科  
 「鼻呼吸のすすめ」  
 上都賀総合病院 健康管理センター 保健師 佐藤美津子  
 変わるJA～広がる地域のきずな～
- 09 営農情報
- 10 あぐりジャンプ  
 鹿沼市栃窪 松島隆一さん  
 かみつが <sup>de</sup> choice <sup>チョイス</sup>  
 『焼き芋』森友直売所スマイル館
- 11 ベジタブルライフ  
 はッピー <sup>どリーむ</sup> Happy Dream  
 鹿沼市藤江町 宇賀神芹菜ちゃん 秀飛くん
- 今月のRECIPE <sup>レシピ</sup>
- 12 LETTERS  
 おたよりひろば  
 みんなの作品  
 頭の体操
- 13 かみつが通信
- 14 インフォメーション
- 16 裏表紙





JAかみつがは11月19日、地域の食と農を振興する鹿沼南高校との交流を図るため、かみつが産のイチゴを使ったスイーツ作りを行いました。鹿沼南高校クッキング部の1、2年生10人と、JAから入組2～3年目女性職員6人が地域貢献研修として参加しました。



先生からカスタードの作り方を聞く高校生と職員

## 地元のイチゴを使って高校生とスイーツ作り



班ごとに様々な  
デコレーションケーキ  
を作りました



楽しく交流を深めました

スイーツ用のイチゴは上都賀農協いちご部会が提供したとちおとめを使用し、クッキング部で考案したデコレーションケーキやタルト、シエイクを班ごとに作り上げました。

その後試食を兼ねた交流会が行われ、上都賀農協いちご部江俣伸一郎部長、JAかみつが稲尾和久常務、鹿沼南高校羽山潔校長らも試食会に参加し、生徒や職員はみんなでスイーツを楽しみました。

江俣部長は「いちご部の生産者が丹精込めて作ったかみつが産イチゴを食べてもらい、地産地消に繋がっていきな」と話しました。



# 確定申告はお早めに



税務署からのお知らせ

**確定申告書は自宅で作成できます！**

確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用すると、自宅等で確定申告書が作成できますので、e-Tax で送信・書面で印刷して送付のいずれかでご提出ください。

アドレス

<http://www.keisan.nta.go.jp>

【平成30年分 所得税及び復興特別所得税】

**確定申告期間**

**2月18日(月)～3月15日(金)**

申告書はご自分で作成し、郵送などにより、お早めに提出してください。

【平成30年分 個人事業者の消費税及び地方消費税】

**4月1日(月)：申告・納付期限です。**

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

会 場 鹿沼商工会議所 アザレアホール（鹿沼市睦町287-16）

期 間 平成31年2月18日(月)から3月15日(金)まで（土、日を除きます）

受付時間 午前9時から午後4時まで

※確定申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合があります。

※申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。

※上記の確定申告会場開設期間中は、鹿沼税務署庁舎では申告相談を行っておりません。

※駐車場は混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

※申告会場ではご自身でパソコンを操作し申告書を作成いただくことを基本としています。

## ● ID・パスワードを取得しよう！ ●

平成31年1月から、e-Tax利用手続が簡便化され、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxで確定申告ができるようになります。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です(※1)。

なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、是非取得してください(※2)。

※1 マイナンバーカードとICカードリーダーライターをお持ちの方は「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。

※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証(写しでも可)などの本人確認書類をお持ちください。



## 【社会保障・税番号(マイナンバー)制度】

所得税及び復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、



**マイナンバー(12桁)の記載が必要です！**



**本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です！**

【本人確認(番号確認及び身元確認)を行うときに使用する書類の例】

例1 個人番号カード(番号確認と身元確認)

例2 通知カード(番号確認)+運転免許証、健康保険の被保険者証など(身元確認)

※ 控除対象配偶者及び扶養親族の方の本人確認書類の提示又は写しの提出は不要です。



## スマートフォンでもスマホで申告

平成31年1月から、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」に「スマホ専用画面」が設けられます。「スマホ専用画面」は、給与所得者（年末調整済み）で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をされる方がご利用いただけるもので、スマホやタブレットでも画面が見やすく、また、操作しやすくなっております。また、平成30年分の確定申告は、是非、スマホで行ってください。

## ID・パスワードをお持ちの方

平成29年分の確定申告を税務署の確定申告会場（アザレアホール）で行った方については、申告の際に、併せてe-TaxのID・パスワードの発行を受けていただいていると思います。

この場合、平成31年1月以降、ご自宅等で国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力すれば、マイナンバーカードやICカードリーダーライタをお持ちでなくても、簡単にe-Taxで申告することができます。

平成30年分の確定申告は、是非、ID・パスワードによるe-Taxをご利用ください。

※申告書作成から送信まで税務署で行った作業と同様の手順となります。

※ID・パスワードはお手元の「ID・パスワード方式」の届出完了通知」でご確認ください。

※マイナンバーカードとICカードリーダー

ライタをお持ちの方は「マイナンバーカード方式」のe-Taxが便利です。

## 公的年金等を受給されている方へ 確定申告不要制度のお知らせ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要な場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

## 医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。なお、税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、領収書についても5年間保存する必要があります。

## 配偶者控除・配偶者特別控除の改正について

平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

### 1 配偶者控除

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられないこととなりました。

また、控除額について、改正前は一律38万円とされていましたが、改正後は、申告者本人の合計所得金額に応じ、①900万円以下の場合38万円（48万円）、②900万円超950万円以下の場合26万円（32万円）、③950万円超1,000万円以下の場合13万円（16万円）とされました（※）。

※（）内の金額は、老人控除対象配偶者控除対象配偶者のうち、12月31日現在の年齢が70歳以上の者をいいます。の場合となります。

### 2 配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下とされ、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なることとなりました。詳細は、「国税庁ホームページ」「タックスアンサーNo1195」を御覧ください。

なお、申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

## 納期限と振替納税の利用について

平成30年分の申告所得税及び復興特別所得税の納期限は3月15日（金）、個人事業者の消費税及び地方消費税の納期限は4月1日（月）です。

### ●現金で納付する方へ

納期限までに納付書に現金を添えて、最寄りの金融機関又は税務署で納付してください。

申告書の提出後に、税務署から納付書の送付や納税通知等によるお知らせはありません。

### ●振替納税をお勧めします

振替納税は、振替日に指定された預貯金口座から自動的に納税されるため、大変便利で安全です。新たに振替納税をご利用になる場合は、納期限までにご利用の金融機関又は税務署に「預貯金口座振替依頼書」を提出してください。「預貯金口座振替依頼書」は最寄りの金融機関又は税務署に用意してあるほか、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

振替納税を利用される場合、申告所得税及び復興特別所得税の振替納付日は、4月22日（月）、個人事業者の消費税及び地方消費税の振替納付日は、4月24日（水）です。振替納付日の2〜3日前には、預貯金残高を確認してください。

## 還付金の受取方法について

還付される税金があるときは、確定申告書の「還付される税金の受取場所」欄に、金融機関名、預金種類及びご本人の口座番号を正確に記入してください。なお、e-Taxで送信された方の還付申告は、書面で提出する場合に比べ早期に還付金を受け取ることができます。

### 鹿沼税務署

TEL 02809 (64) 2151 (代)



## 垣根を越えて青年部交流会

JAかみつが  
青年部

県内のJAかみつが青年部、JAうつのみや青壮年部、JAなす南青年部は11月27日、宇都宮市で初めて合同交流会を開きました。地域の農業活性化に向けての課題や情報を共有し、若手農家の連携強化、意識向上を強化するのが狙いです。

グループに分かれ、青年部の課題を設定し課題解決策について活発な意見交換が行われました。JAかみつが青年部柴山淳部長は「他の盟友と触れ合う機会はなかなかないので今後も続けていきたい」と意欲的に話しました。

# T TOPICS



活発に意見を出し合う3JAの部員ら



餅つきをする児童

## 自分たちで収穫した米で餅つき

鹿沼市立  
菊沢東小学校

鹿沼市立菊沢東小学校の2年生63人は11月7日、同校昇降口前で餅つきの体験学習を行いました。

児童らは地域住民やJA職員による餅つきの様子を見学し、その後実際に杵を持ち、餅つきを体験しました。初めての経験に児童は「杵が重くて最初は臼に当たったけど、2回目はちゃんとお餅をつくことができた」と笑顔で話しました。

## 品質の良いイチゴ出荷へ規格検討

上都賀農協  
いちご部

上都賀農協いちご部は11月6日、南部営農経済センターで平成31年産出荷目ぞろえ会を開きました。部員や市場関係者らが参加し、選果選別説明、出荷計画、現物による規格を検討しました。

江俣伸一部長は「トップブランドを守るため管理を徹底し品質の高いイチゴを出荷していこう」とあいさつしました。



現物検討を行う部員と市場関係者



しゃりまんてんを手渡す大嶋会長(左)

## 地元産のお米学校給食へ

日光市  
農政対策協議会

日光市農政対策協議会は11月14日、日光市役所で日光産コシヒカリ、愛称「しゃりまんてん」の寄付贈呈式を行いました。贈呈式では同協議会大嶋美智夫会長から日光市教育委員会齋藤孝雄教育長へ10kgの精米が手渡され、同協議会が市の教育委員会を通じて小・中学校41校に計755kgの精米を寄贈しました。



## 優勝は吉井光弘さん

年金友の会連絡協議会  
ゴルフ大会

年金友の会連絡協議会は11月13日、鹿沼市の八洲カントリークラブで第7回JAかみつが年金友の会ゴルフ大会を開き、会員98人が参加して親睦を深めました。

優勝は吉井光弘さん、準優勝は石川正明さん、女性部門では優勝が金子敏子さん、ベストグロス賞は男性が湯澤守雄さん、女性が金子敏子さんとなりました。



優勝した吉井さん(左)

## 現地検討で生育状況を確認

日光地区促成いちご協議会



検討を行う会員たち

日光地区促成いちご協議会は11月13日、日光市内の生産者ほ場で現地検討会を開きました。会員7名が参加し生育状況を検討確認、上都賀農業振興事務所担当者が今後の栽培管理について説明しました。

中山和彦会長は「自分のほ場との違いを確認し、良い点や改善点などを考え、技術や知識を活かして欲しい」と話しました。

## 特大サイズのこんにゃく芋収穫まだまだ上を目指して

JAかみつが

鹿沼市東大芦地区でこんにゃく芋を栽培する斎藤一郎さん(81)の畑で17.5kgもある大きなこんにゃく芋が収穫されました。

品種は群馬県から導入したみやままさり。「大きく育つようにと管理してきたが、ここまで育つとは思っていなかった」と喜びの表情で話し、「目指すは日本一の30kgだ」と意気込みました。



カボチャじゃないよ、こんにゃく芋だよ

## サトイモの収穫実演見学会を開催

上都賀農業振興事務所



収穫作業を行う田島さんと見学者

上都賀農業振興事務所は11月20日、鹿沼市の田島稷さんのほ場で機械化体系に興味のある農業者らを対象にサトイモ収穫実演見学会を行いました。実演会では掘取機や毛羽取機、子芋分離機の実演が行われました。

実演会後は同事務所から水田を活用して露地野菜を導入・生産拡大する際の支援制度などの紹介が行われました。



いつでも  
どこでも  
みんなの  
JA **変わるJA**

**広がる地域のきずな**

監修=広島大学助教 小林 元

**Q、JAの自己改革で農家は元気になるの？**

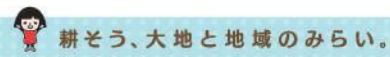
**A、現場のニーズに応え、農家の所得増大と生産の拡大を支えます。**

JAグループは、自己改革で「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標を掲げています。「農業者の所得増大」は、(1)有利販売による単価アップ(2)需要に応じた生産量の拡大(3)生産コストの引き下げによって達成します。「農業生産の拡大」に向けては、農業生産基盤の維持・拡大のため、次世代の担い手の育成を進めます。また、「販売品取扱高の拡大」を共通目標とし、組合員と課題を共有し、知恵を出し合いながら取り組んでいきます。

JAグループは、JAグループがめざす姿として、「消費者の信頼にこたえ、安全で安心な国産農畜産物を持続的・安定的に供給できる地域農業を支え、農業者の所得増大を支える姿」を掲げています。地域農業や国産農畜産物への消費者の理解を広げ、農業の応援団を増やすための活動も行っています。地域の皆さんの協力の力で、地域農業とその主人公である農家が元気になるための取り組みを、自己改革を通じてより一層進めていきましょう。



注) 共通目標として掲げる「販売品取扱高の拡大」は、有利販売による販売単価のアップと生産拡大を反映した「農畜産物等の販売収入」に加えて、政策活用や6次産業化等による利用・加工事業を含めたものとします。



**健康百科**



上都賀総合病院  
健康管理センター 保健師 佐藤美津子

**「鼻呼吸のすすめ」**

哺乳類である私たちは、鼻で呼吸を行うのが本来の姿です。そのため、口で呼吸すると唇がカサカサになったり口の中が乾燥したり、感染症のリスクが高くなったりするなどさまざまな弊害があります。鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3つ機能があるのをご存じですか？

**①加湿器**

鼻水は1日に約1ℓも分泌されています。そのうち約7割は、鼻を通る空気を加湿するのに利用されています。鼻水が取り込んだ空気に湿り気を与えることで、体内に入る空気の湿度は90%以上に高められます。しかし口呼吸では、これほど湿度を上げることができません。

**②空気清浄器**

鼻は空気をきれいにする働きも持っています。まず、ホコリなどが体内に侵入するのを防ぐのが鼻毛です。そして鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が、細菌やウイルスなどを捕獲します。つまり、鼻から入った空気はこれら異物の多くが除去され、いわば空気清浄器から放出されたような状態になっているのです。

**③エアコン**

鼻から呼吸することで、空気が温められます。その温度は35～37度にもなります。口呼吸ではここまで温められることがなく、冷たいまま肺に届けられてしまいます。すると、肺の免疫力が低下するリスクにつながったり、肺にかかる負担が大きくなってしまいます。

口呼吸では、鼻呼吸ほど異物を取り除けないほか、温度や湿度も高められません。健康のためにも鼻呼吸を日常生活に取り入れてみませんか？





## 野菜の導入で経営安定！

スーパーなどにはカットされた野菜やレンジで温めればすぐに食べられる鍋用キットなどが売られています。私たちが取り巻く食の変化は想像できないほどのスピードで動いています。さらに、米の消費量の減少、米政策の見直し等により、米価や助成金の動きなどが不透明な中、経営の安定を図るため、我が家の栽培品目の割合を見直してはいかがでしょうか。

上都賀管内は、整備された水田が多く、用水を活用した灌水が可能であり、多くの作物が栽培可能です。

この中で、注目されるのが野菜の作付です。市場を通じた生食用はもとより、加工・業務用野菜のニーズは年々増加しています。水稲との労働力分散が図れる品目も多く、価格が安定していることも魅力です。また、機械化一貫体

系に向けた新たな機械の開発、販売など、メーカーの動きも活発になっており、省力化やスケールメリットを出すことも可能です。

中でも、サトイモは、定植後、収穫まで、比較的管理作業が少なく、水稲との組み合わせには有利な品目の一つです。乾燥に弱い品目ですが、水田を活用することにより、乾燥が続く日には積極的にほ場に灌水できるといふメリットがあります。

今後も、皆さんの経営の安定化を図れるよう、多くの情報提供を行うとともに、相談窓口(みのりす0289-6216125)も設置していますので、気軽にご相談いただき、積極的に露地野菜の導入の検討をお願いします。

# 営農情報

Farming Information

毎月開催

## 就農相談会

次回の開催

- 日時：平成31年2月24日(日)  
午前10:00～午後3:00
- 会場：2か所で同時開催  
JAかみつが南部営農経済センター  
(Tel.0289-75-3821)  
JAかみつが日光営農経済センター  
(Tel.0288-22-1178)

職員が相談にお答えします!!

【予約受付、問合先】

営農企画課

Tel.0289-65-1007

- ・退職後、農業を始めたい方
- ・本格的に農業を始めたい方
- ・野菜を作って直売所へ出荷したい方

※当日の受付は会場に直接お電話いただきますようお願いいたします。

## 上都賀管内の農業者に県版GAP

栃木県は11月28日、県庁で「とちぎGAP(農業生産工程管理)の第三者確認証」の交付式を行いました。とちぎGAPの第三者確認証交付は初めて。

交付されたのは日光市岩崎の半田耕一さんのソバと鹿沼市入粟野の小島和実さんのコンニャクです。二人は東京五輪・パラリンピックの食材調達基準を満たすため、農業・肥料の取り扱いや衛生管理状況などの農場点検シートを作成しました。シート内容をGAPの調査員(県職員)が確認し適合と認められました。

半田さんは計36畝のソバを栽培し、6次産業化としてそば店の経営、そばプリンの開発などに取り組んでいます。半田さんは「五輪で日光産ソバを提供していきたい」と力を込めます。

小島さんは在来種のコンニャクを1畝弱栽培し、スーパーマーケットなどで高級食材として販売されています。小島さんは「地域の特産物にさらなる付加価値をつけていきたい」と意気込みます。

福田富一県知事は「二人の安心安全の農産物を五輪選手に食べていただき、金メダルに繋がるよう願う」と激励しました。



福田知事から確認証を交付された半田さん(右)と小島さん(中央)

## GAPとは

農業生産工程管理(Good Agricultural Practice)は、農業生産活動を行う上で必要な関係法令等の内容に則して定められる点検項目に沿って、農業生産活動の各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動のことです。消費者や実需者の信頼を得ることができます。



鹿沼市栃窪

松島 隆一さん (42)

松島さん宅は梨を栽培する専業農家です。取材当時は収穫が終わりでしたが、適期には園一面の梨が美しく広がります。

あぶら梨



## 消費者に喜んでもらえる梨を目指して

たわわに実った梨をもつてはにかむ松島さんは幼い頃から「祖父の代から続く農業の道に進むかもしれない」と農業について意識していました。就農以前は建設業の会社に勤めていましたが、27歳の時に父の後を継ぐことを決意。就農後は近所の梨農家に栽培技術や知識を学び、経験を積んでいきました。

現在は母と奥さんとで2.5畝の梨園を栽培しています。梨は農協へ出荷する他、自身で経営する直売所でも販売しています。「直接お客さんと交流できるのは貴重。どんな栽培や経営に意見を反映していきたい」と力を込めます。

栽培でこだわっているのは、甘さを際立たせるためオリジナルの有機肥料を使用することです。今後は県で導入されたばかりの新品種「おりひめ」に力を込めます。収穫は数年先になりますが、期待をよせて管理に励みます。

梨栽培は軌道に乗って、今ではJAかみつが梨研究部の部長や梨部の役員、青年部活動にも参加しています。積極的に梨栽培の学習、視察を行い、レベルアップを図ります。

松島さんは「消費者に喜んでいただける梨をつくってきたい」と笑顔で話してくれました。

かみつがdeChoice

かみつがでチョイス



## ホクホクうまうま極上のうまさ『焼き芋』

森友直売所マイル館では焼き芋販売を行っています。品種は「紅はるか」。紅はるかはなんといっても高い糖度とねっとり感が特徴的。特に蒸したときの甘さが際立つためおいしいさつまいもとして人気があります。蜜がにじみ出るほど高い糖度を持つこともあり濃厚な味わいを楽しめます。ぜひご賞味ください。

JAかみつが

森友直売所マイル館

住所 日光市森友923-3

電話 0288-25-5050





# 元気いっぱい 仲良し姉弟



来年度から小学生になる芹奈ちゃんの将来の夢はケーキ屋さん。親戚のお姉さんに作ってあげる約束をしたそうです。好きな食べ物は麻婆豆腐。最近では保育園の発表会で劇を行う「不思議の国のアリス」のアリス役を練習しています。

秀飛くんの好きな食べ物は果物で、特にイチゴが大好きだそうです。最近では名前を呼ばれると手を挙げて返事することができるようになりました。

仲良し姉弟の素敵な笑顔を見ました！  
面倒見のいい芹奈ちゃんは秀飛くんといつも一緒に遊んでくれるので二人はいつも笑顔でいっぱい。お母さんは大助かりなんだそうです。

鹿沼市藤江町  
宇賀<sup>せりな</sup>神芹奈ちゃん(6歳) 秀飛<sup>しゅうと</sup>くん(1歳)  
お父さん：仁さん お母さん：智美さん



# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

# ミツバ

～和食に欠かせない日本のハーブ～



ミツバのプロフィール  
【分類】セリ科ミツバ属  
【原産地】東アジア  
【おいしい時期(旬)】冬春(12～4月ころ)  
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、クリプトテネン、ミツバエンなど  
解説：KAORU

## 保存方法

3～4日以内に使い切ろう！  
乾燥すると香りや風味が落ちるよ



適当な長さで切って、  
湿らせたキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れる

新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止のため新聞紙は軽く湿らせるか、根の部分を湿らせたキッチンペーパーを巻いておくといい

手軽に料理に添えることができ便利

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 切り方・調理法

#### 糸ミツバ/切りミツバ

生のままゆで、ゆずりかきおろしなどに散らして風味付けに



ゆでる場合は香りが飛ぶないように、熱湯に軽くぐららせる程度に



天ぷらやき揚げにしても香り豊かで美味

#### 根ミツバ

食感がしつかりしているので、汁物やあえ物、和風などにするのがお薦め



## ミツバのチカラ

### カリウム

高血圧予防に良いとされるカリウムも多く含有

抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富

おひたしやあえ物などにすると、効果良くてたくさん食べられるよ

### クリプトテネン

高血圧予防、心臓梗塞予防、動脈硬化予防、期待される効能、風邪予防、ストレス緩和

クリプトテネンやミツバエンなどの爽やかな香りは、ストレスを緩和したり精神をリフレッシュさせる作用あり



## おいしく食べて今日もスタート 今月の朝ご飯

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。



朝ご飯の献立  
根菜とミツバのおかゆ  
レシピ1  
切り干し大根とミツバのおひたし  
レシピ2

### ●レシピ1 根菜とミツバのおかゆ

#### 材料(4人分)

- 米……………1/2カップ カブ……………1個
- 水……………3と1/2カップ(7倍量) (1/8に切り下ゆです)
- ごま油……………大さじ1/2 ミツバ……………1/2束
- ダイコン……………1/8本 塩……………適宜
- (短冊に切り下ゆです)

#### 作り方

- (1)米をとき、ざるにあげ20分置いた後、ごま油を絡めておく。
- (2)手鍋に水と(1)を入れ中火にかけ沸騰したら弱火にしてコトコト炊いていく。
- (3)炊いていく途中で、ダイコンとカブを入れ塩で味を調え、刻んだミツバを散らして出来上がり。

●point 炊き上がりまでの時間の目安は20～30分

### ●レシピ2 切り干し大根とミツバのおひたし

#### 材料(4人分)

- 切り干し大根……………30g ミツバ……………1束
- かつお節……………適宜
- だし汁
- かつおだし……………1と1/2カップ
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2

#### 作り方

- (1)切り干し大根を水で戻し、固く絞っておく。ミツバは1cm幅に切る。
- (2)だし汁を沸かし、切り干し大根を入れて弱火で10分煮て冷ましておく。
- (3)ボウルに切り干し大根とミツバを入れて混ぜ合わせ、器に盛りだし汁を適量張り、かつお節を散らして出来上がり。





編集業務お疲れ様です。健康にくれぐれも気をつけて下さい!!  
(鹿沼市Aさん)

🌿 応援ありがとうございます! 皆様もお体にはお気をつけ下さい! 皆様の元気なおたよりお待ちしております。

写真が多く一寸した説明もあり、とっても楽しみながらこれからのことや子ども達の姿を見ています。  
(日光市Fさん)

🌿 広報誌をお読み下さりありがとうございます! 今年も読みやすい広報誌づくりを心がけて参ります。

みんなの作品

俳句

【日光市岩崎 矢嶋三郎】  
来る年の平穏願う年の暮れ

【鹿沼市藤江町 朗魚】  
立ち上る煙り一筋落ち葉焚き

短歌

【鹿沼市藤江町 秋朗】  
石楠花が時期を違えて狂い咲き  
薄いピンクの二房の花

【鹿沼市藤江町 みちくさ】  
遅咲の小菊一株冬空を見上げてポツリポツリと開く

【日光市藤原 星一次】  
骨折し闘病の後退院す  
後のリハビリ続く毎日

【日光市猪倉 福田節子】  
集いての脳トレ輪投げ魚つり  
笑いの中に効果満点

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】  
暖冬と言われし昨今いと嬉し  
目前の蟻螂何の位置留る

【鹿沼市上柏尾 若林弘子】  
三疊山は万葉集に詠まれたる  
山本有三の記念碑も立ちいる

【日光市猪倉 金田恵子】  
見上ぐれば今宵月なく冷え冷えとしぐれ吹きくる冬となりたる

【鹿沼市下遠部 相場栄子】  
昨今の孫と会話し寄り添えば  
進路に係る質疑の多し

【鹿沼市久野 広田文子】  
訪れし「竜頭の滝」色づきて  
妙趣に富み心に残れり

【日光市吉沢 手塚美智子】  
昼なれば黄金輝く公尊樹道  
夜間救急夫の背を追う

【日光市轟 狐塚昭子】  
間引きせし菜を朝のみそ汁に  
放ちて彩り楽しみて吸う

作品募集

(毎月10日締切)

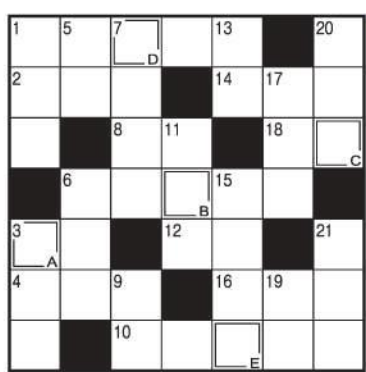
作品は楷書で分かりやすくお書き下さい。漢字はふりがなをお願いいたします。絵手紙や作品の写真などもお待ちしております。(掲載しない場合もあります)

12月号の答え

- 3...お寺の屋根が高い
- 6...そばが短い
- 8...椅子の背もたれが低い
- 9...小鉢の形が違う
- 11...エビの天ぷらが少ない

パズル? 頭の体操

Q 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?



タテのカギ

- 1 障子よりは破れにくそうな建具
- 3 彼は——東西の文学に詳しい
- 5 素振り中のバットが切るもの
- 6 テンサイなどから作られる調味料
- 7 漫談家が巧みな——で場を沸かせた
- 9 カキやタイラギ、トコブシなど
- 11 —— 考査。—— 手当
- 13 寒い日には氷が張ること
- 15 平成31年の十二支は
- 17 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- 19 農具や収穫物を入れておく建物
- 20 壁の——から風が吹き込んだ
- 21 旅客機に乗ってためる人もいます

ヨコのカギ

- 1 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
- 2 1、2、3や一、二、三など
- 3 『春の海』や『六段の調(しらべ)』を奏でる楽器
- 4 小銭入れに入れる物
- 6 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- 8 空からちらちらと降ってきます
- 10 山田太郎さんだったらT・Y
- 12 怒ると頭に生えるかも
- 14 車窓を流れていくもの
- 16 剣道で使う武具
- 18 ご来光を見るために登る人もいます

出題・ニコリ

- 答えのわかった方は、官製ハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。正解者の中から抽選で「オリジナルクオカード」を差し上げます。
- 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。 ● 締め切りは1月31日(木) ※当日消印有効
- このコーナーではまちがいさがしとクロスワードパズルを交互に掲載します。

郵便ハガキ 表

切字 322-0044

鹿沼市鳥居跡町983-1  
JAかみつが  
総務課行

① 1月号 答え  
② 郵便番号・住所氏名・年齢  
③ 広報誌「かみつが」についての感想・意見  
④ あなたの身の回りのできごと、広報誌「かみつが」への投稿もお寄せ下さい。

裏





# かみづが通信



組合員や地域の皆様に感謝を込めて  
各支店、各直売所で感謝祭や収穫祭が行われました

小林直売所収穫祭 (11月18日)



菊沢支店感謝祭 (12月1日)

落合直売所収穫祭 (12月2日)



南摩ふれあい農園収穫祭 (12月1日)



奈佐原直売所感謝祭 (12月1日)



各地では地元農産物を使った汁物や餅つき、新鮮野菜の直売など行われ、大いに賑わいました。ご来場いただきました皆様ありがとうございました。

大沢直売所感謝祭 (12月9日)







食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン  
**をぜひご購読ください!**

●年間予約購読(前納)誌代(税込)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります

**12月号から誌面を大幅リニューアル!**

今知りたい! とっても気になる!!  
**フリー特集を毎号3本**

女性組織活動にすぐ役立つ  
**手芸・健康のミニ特集を  
 毎号掲載!**



定価(税込) ●普通月号 617円  
 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円  
 ●家計簿付き12月号 1,008円

**料理記事は  
 ぱっと見やすく**



読まずには  
 いられない!  
**新10連載  
 スタート!!**



協同や助け合いのたいせつさを伝える記事、JA自己改革関連記事などもタイムリーにわかりやすく掲載!

※タイトル内容は変更することがあります。

【お申し込みはお近くのJAへ】 JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

## ●JAグループ栃木 大規模災害統一訓練の実施のお知らせ●

当JAでは1月18日(金)に大規模災害の発生に備えた訓練を実施いたします。より災害発生時に近づけるため、訓練中はご来店中の皆様にも参加していただく場合がございます。ご不便おかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

- ・訓練実施日程 平成31年1月18日(金) 10:30から10分程度
- ・訓練実施内容 栃木県内全域に地震が発生したと想定し、身の安全確保と建物からの避難を訓練します。

## ●農業用軽油の免税証交付申請についてのお知らせ●

平成31年分の農業用軽油免税証の交付申請を受付します。指定日以外でも申請できますが、混雑緩和のため皆様の御協力をお願いします。

市町	受付日	対象地区	受付期間	会場
日光市	2月5日(火)	旧今市市(今市地区・落合地区)	9:30~11:30 13:00~15:00	日光市役所 第4庁舎2階 (日光市今市本町1)
	2月6日(水)	旧今市市(塩野室地区)、旧日光市		
	2月7日(木)	旧今市市(大沢地区)		
	2月8日(金)	旧今市市(豊岡地区)、旧藤原町、旧足尾町、旧栗山村		
栃木市	2月12日(火)	西方地区	9:00~11:30 13:00~16:00	栃木県庁下都賀庁舎 (第2福利厚生棟会議室) (栃木市神田町6-6)
	2月13日(水)			

★持参するもの ①継続申請の場合 ・免税軽油使用者証(免税軽油使用者証の有効期限が平成31年12月30日までに切れる場合 手数料420円)・印鑑・免税軽油の引取り等に係る報告書・納品書・農業委員会に交付される耕作面積の証明書(耕作面積が増えて増量を希望される方のみ)

②新規申請の場合 ・農業委員会に交付される耕作面積の証明書・印鑑・手数料420円・使用する機械の詳細がわかる売買契約書又は取扱説明書やカタログ

●ご注意ください ①増量及び新規申請の場合、免税証は後日交付となります。②「委託を受けて農作業を行う者」も対象になります。申請には、農業委員会の「農作業受委託証明書」及び「農作業受委託契約書(写)」が必要です。③国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

●お問い合わせ先 (日光市) 鹿沼県税事務所 課税課 TEL 0289-62-6202  
 (栃木市(西方地区)) 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 TEL 0282-23-6882



## 中古農機情報

鹿沼農機センター（鹿） 日光農機センター（日）  
TEL.0289-75-4861 TEL.0288-30-1191

品名	型番・備考など	希望価格
①クボタ汎用コンバイン（鹿）	ARH350	240万円
②クボタコンバイン（鹿）	R1-261 3条	60万円
③ヤンマー田植機（鹿）	Pe-S1 4条	20万円
④タイガー選別計量器（鹿）	NR-20A 1.85網	9万円
⑤イセキコンバイン（日）	HFG452GZCATRLW 4条 キャビン付	200万円
⑥ミツビシ田植機（日）	LV4 4条植 施肥機付	60万円
⑦イセキ田植機（日）	PG6 6条植	35万円
⑧クボタ田植機（日）	SPU650 6条植	40万円

仕上及び消費税は含まれていません。上記中古品は現品限りのため、受付順に契約をすすめておりますのでご了承ください。

**中古農機無料査定実施中！**

## JAの管理アパート紹介

掲載している間取りは一例です。他にも物件をご紹介しております。お気軽にお問い合わせください。

地区	間取	賃料・共益費	地区	間取	賃料・共益費
西茂呂	3DK	48,000	上石川	2LDK	43,000
西茂呂	2LDK	48,000	千渡	2DK	40,000~
栄町	3DK	46,000	千渡	2DK	38,000
栄町	2LDK	60,000	玉田町	2LDK	47,000
茂呂	3DK	45,000	樺山町	2DK	43,000
緑町	2DK	42,000	千手町	3DK	45,000
幸町	3K	39,000	西鹿沼町	2DK	46,000
東町	2LDKS	47,000	吉沢	2LDK	50,000

JAの管理アパートは更新料無料！お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

■JAかみつが資産管理センターへ  
☎0289-65-1008（南部地区）  
☎0288-22-1127（日光地区）  
ホームページ：<http://jakamituga.jp/>  
メール：[sisan@ja-kamituga.or.jp](mailto:sisan@ja-kamituga.or.jp)

## 各種相談会

相談は無料

### ○税務相談会（要予約）

平成31年2月14日（木） JA本店  
顧問税理士 ウチノ税理士法人

### ○法律相談会（要予約）

平成31年2月21日（木） JA本店  
弁護士法人 木村 謙 法律事務所

◆申込は各支店または鹿沼・日光資産管理センターへ  
鹿沼資産管理センター TEL 0289-65-1008  
日光資産管理センター TEL 0288-22-1127

### ○年金相談会（要予約）講師：本岡藤栄 社労士

平成31年1月26日（土） 南部中央支店  
TEL0289-75-1131 午前9時～午後3時

◆相談は無料。各支店にお申し込み下さい。

### ○休日ローン相談会

平成31年2月の開催日 午前9時～午後4時

◆鹿沼ローンセンター（鹿沼支店内）  
2日（土）・9日（土）・16日（土）・23日（土）  
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-65-1141

◆日光ローンセンター（日光中央支店内）  
9日（土）・23日（土）  
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

編集後記

新年明けましておめでとうございます。2018年の漢字は「災」が選ばれました。自然災害など様々な出来事があった1年でしたが、今年は「災い転じて福となす」のように、皆様にたくさんのお幸せが訪れますよう心からお祈り申し上げます。本年もよろしくお願いたします。（しのさん）

## 12月の理事会

### 協議事項

12月26日開催

- (1) 中期3か年及び平成31年度事業計画基本方針について
- (2) 第3四半期実績検討について
- (3) 内部統制システム基本方針の制定について
- (4) 出資の減口について
- (5) 理事への貸出について
- (6) みどり年金の全国基金への統合に伴う「国民年金基金の事務委託に関する覚書」の再締結について
- (7) e-JIBAIシステムの導入に伴う共済規定の変更について

### 報告事項

- (1) 県常例検査の結果（検査指示書）について
- (2) 全国監査機構監査（期中Ⅲ：資産査定）の実施について
- (3) 平成30年度推定実績について
- (4) 中期3か年及び平成31年度事業計画策定基準について
- (5) 本店体制の検討結果報告について
- (6) 自主点検の取りまとめ結果について
- (7) 相談苦情等の取りまとめ結果について
- (8) 反社会的勢力の取引排除にかかる対応状況について
- (9) コンプライアンス・プログラムの進捗状況について
- (10) 家の光3誌推進運動の実施について
- (11) 平成31年 年賀式の挙行について
- (12) 組合員資格整理進捗状況について
- (13) 職員満足度（ES）向上対策について（PJ検討内容報告）
- (14) 年末一時金の支給について
- (15) JAかみつがサービス（株）11月末実績報告について
- (16) 11月末自動車推進役職員総ぐるみ運動及びオートパール利用状況について
- (17) 第3四半期の余裕金運用状況報告について
- (18) 平成30年産米集荷実績について
- (19) フォークリフトのリース契約について



# キャンパーン JAマイカーローン

新車・中古車から車検まで、マイカー資金のことなら

そろそろマイカーのこと、考えませんか？

表示金利  
の適用

平成30年11月1日～平成31年3月29日

※上記期間中にお申込みかつ平成31年4月末までに資金の実行をされた方

ネット  
マイカーローン  
お申し込み  
専用WEBサイト  
(詳しくはWEBサイト)

変動金利型  
最軽減後金利 (10年以内)

標準金利 年3.20%

年1.50%

(保証料別)

●下記条件の該当により金利を軽減いたします。

★1項目該当で特別金利年2.5% ★2項目該当で特別金利年2.0%

★3項目該当で最軽減金利年1.5%となります

- 軽減項目
- JAカードをご契約の方
  - 当JAで本ローン以外のお借入れのある方、またはご契約のある方 (定期借付債権)
  - 当JAに給与振込(のり入れ)または借付債権の引当金(含借付債権)をご指定の方
  - 当JAで公共料金の口座振替 (1種以上、JAカード払いを含む) をご契約の方
  - 当JAに年金受給口座 (家族を含む) をご指定の方
  - JAのみつがチャージカードから随時対象車をご購入の方
- ※①～⑥は新規申込みのみです。



●返済例 元利息等返済方式、期間7年、お借入れ額200万円の場合(標準)

金	利	変動年1.50%
毎月返済額		25,096円
総返済額		2,108,178円
保証料(一括前払い)		39,619円

※変動金利年1.50%での返済例はすつと利率が変わらなかつた場合で試算しています。

# キャンパーン JA教育ローン

表示金利  
の適用

平成30年11月1日～平成31年3月29日

※上記期間中にお申込みかつ平成31年4月末までに資金の実行をされた方

変動金利型

最軽減金利

年1.80%

標準金利 年2.725% (保証料別)

教育は未来を創る!!

●下記条件の該当により金利を軽減いたします。

★JAカードをご契約の方 (新規も含む)

★当JAで本ローン以外のお借入れのある方、またはご契約のある方 (定期貯金担保を除く)

●返済例 元利息等返済方式、期間6年、お借入れ額200万円の場合(標準)

金	利	変動年1.80%
毎月返済額		29,325円
総返済額		2,111,561円
保証料(一括前払い)		24,748円

※変動金利年1.80%での返済例はすつと利率が変わらなかつた場合で試算しています。

●使い勝手が良いカードローンの教育ローンもございます。