

JAmp

静岡県の遊・食・知をお届けする情報誌

[ジャンプ]

JAバンク 静岡

気ままに自然を歩く醍醐味

大人の里山 ウォーキング

地元の旬をいただきます！

緑茶

JA職員の口コミ情報

「わが街の新名所」

平成23年度

税制改正(案)の概要



沼津アルプス

香貫山

193m

香貫山から続く小さな山々の連なりを、地元の人達は沼津アルプスと呼んでいる。標高が一番高い鷲頭山でも392mと低山でありながら、富士山と駿河湾の眺望が美しく、緑が爽やかな林の小道や、傾斜の激しい岩登り、山の草花、鳥のさえずりなど里山の魅力がちりばめられた絶好のコース。どこから登って、どこで降りるかは本人次第、というところも山歩きが初めてのにもおすすめだ。



気ままに自然を歩く醍醐味

大人の里山ウォーキング

里山歩きの魅力は、街中を少し離れただけで、それなりの自然に出会え、初心者でも安心してトライできること。今回めざした山は標高193mの香貫山。街に低山が隣接する沼津では、里山歩きが人々の生活に根づいていて、散歩も山へという人が多いようだ。五重塔のある香後台に車を止め、ちょっと急な山道と、平坦な道とを歩くこと約10分で夫婦岩へ。眼下に駿河湾と沼津の街が一望できる。さらに10分ほど登ると頂上で、その先の展望台で待っていたのは富士山、駿河湾、伊豆半島、狩野川と沼津の街並みが見渡せる360度のパノラマ。こんな感動が味わえるとは・・・さっそく次の山「横山」へと心がはやる。沼津アルプス縦走の場合は4つの山が待っている。無理をせず途中で下山ルートを選択するのも大人の歩き方である。



香貫山へのアクセス

- 電車/バスで…JR沼津駅からバス「沼津商業高校行き」で黒瀬下車、約7分。登山口まで徒歩3分。
- クルマで…東名沼津ICからクルマで登山口まで約20分

◆特集

里山ウォーキング、はじめの一步

季節の花や草木、鳥など自然にふれあえる里山は、心身のリフレッシュに最適の舞台です。楽しく安全に歩くための基本をおさえて、里山ウォーキングデビューしませんか。

里山歩きの基本スタイル。 まずは最低限の装備から。



- レインウェア
上下別売りのタイプなら
サイズ選びもしやすい。



- トップス
山にコットンはNG。
乾きのいい素材を。



- リュックサック
背負い心地が肝心。
背中にフィットするタイプを。

山歩きは程度の差こそあれ、装備と知識が必要です。気軽さが人気の里山歩きでも、足元と雨風対策だけはしっかりと整えて出かけましょう。まずはレインウェア。防寒にも役立つので、予報が晴れであっても携帯したい必須アイテムです。衣類選びのポイントは“乾きがいい”こと。汗を吸い取りやすく乾きやすい化繊やウールが最適です。半袖のTシャツを基本に薄い長袖を重ね着すれば日焼け対策にもなります。リュックサックは日帰りサイズの20リットル用がおすすめ。軽くて肩や背中が痛くならず背中にフィットするものを選びましょう。

歩いて疲れない靴を選ぶ。 それが楽しい里山歩きの原則。

装備を揃えるときに重要なのが靴選び。メーカーやデザインによって幅・甲高・サイズ等、履いた感覚が異なるので、実際に履き比べることが大切です。その際、必ず両足で、山用の厚めのソックスを履いて試しましょう。まず紐を緩めた状態でつま先を前につけ、膝を軽く曲げた姿勢でかかとに指が1本入ることをチェック。次に紐を締めたときに、甲がびったりフィットして、適度に指が動き横ズレしないものが好相性です。防水素材のものならば、雨やちょっとした沢を渡るときなども安心です。

ローカット
●林道や自然歩道、
低山/ハイキング向き



ミッドカット
●低山や岩場、
自然歩道向き。
富士登山もOK



**ハイカット
(ハードタイプ)**
●岩場など悪路が
多い山にも対応する
本格派



撮影協力/好日山荘

初夏に出会える草木や鳥たち。 自然ウォッチングも楽しみのひとつ。

里山を歩いていると、季節ごとにさまざまな草や木を目にすることが出来ます。自分の印象に残る草木があったら、じっくり眺めたり、花の香りを嗅いでみたり、写真に撮ったり。たとえ名前がわからなくても、立ち止まって観察してみ



◎ガクアジサイ／ユキノシタ科／アジサイの母種。
初夏にがく片の装飾花が両性花を囲んで咲く。

る。どこからか鳥のさえずりが聞こえたら、声の主を探してみる。そんな道草がまた楽しいもの。自然からのメッセージに五感を澄ませてみるのもいいものです。



◎ガマズミ／スイカズラ科／初夏には白い花が咲く。



◎カケス／美しい青と白の羽根が特徴。



◎エナガ／ヒシヤクの柄のような長い尾が特徴。

正しい歩き方を身につければ、 初心者も安心、疲れも軽減。



「間違った歩き方」
前かがみになると後ろ足を滑らせやすい。



「正しい歩き方」
上りも下りも、上体を起こして前の足に重心を。

普段歩きなれた舗装道路とは違い、山には山の歩き方があります。足の運びや歩く姿勢など、疲れにくく、滑りにくい基本的な歩き方をマスターしましょう。まず、歩幅は狭く(靴一足分が目安)、左右の足幅は肩幅くらいに開いてバランスを保つようにします。そして、登るときの姿勢は、前の足に体重を乗せて、上体を起こすこと。疲れてくると足元ばかりを見て、つい前かがみになりがちですが、そうすると後ろ足が滑りやすくなるので気をつけましょう。下るときはヒザの屈伸をクッションとして使い、衝撃を和らげながら歩くように。腰がひけないように注意です。ストックがあると、身体のブレが抑えられると同時に、身体を支える役目も果たすので、上手に使える足は疲れも分散されます。さあ、準備ができれば里山へ出かけましょう。

地元の旬を いただきます！

Vol. 1

緑茶

全国のお茶生産量の4割を占める茶処・静岡人ならば、お茶についてきちんと語れる人でありたいもの。お茶の種類、成分と効能、お水との関係。おいしくて深いお茶のこと、ご紹介しします。

実は同じお茶の樹!? 世界の3大茶

緑茶、紅茶、ウーロン茶は、実は同じツバキ科のお茶の樹から作られます。それぞれの違いは、葉の加工方法から生まれます。

茶

緑茶【不発酵茶】

摘んだ生葉を、蒸すなどの方法で発酵させずに乾燥させたもの。鮮やかな緑色と香りが保たれます。

烏龍茶【半発酵茶】

基本的には紅茶と同じ作り方、発酵の途中で茶葉を炒ることで発酵を止め乾燥させたもの。

紅茶【発酵茶】

生葉をしおれさせ、そのあと揉むことで茶葉の組織を碎いて発酵させ、発酵室で十分発酵させた後、高温で乾燥させたもの。

体に美肌にうれしいお茶の成分。

お茶の有効成分のカテキンには抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病予防の効果が期待されています。

カテキン類 (お茶の渋み成分)	発ガン抑制作用
	突然変異抑制作用
	血中コレステロール低下作用
	血圧上昇抑制作用
	血糖上昇抑制作用
	抗菌作用
	抗ウィルス作用
カフェイン	虫歯予防作用
	口臭予防作用
	強心作用
	眠気防止作用
ビタミンC	疲労回復作用
	利尿作用
	風邪の予防
β(ベータ)カロチン	ストレス解消
	抗ガン作用
	抗酸化作用

※参考(社)静岡県茶業会議所HP

おいしい淹れ方

【煎茶】

①人数分の茶碗に熱湯を入れる

大さじ2杯
(8~10g)で
3人分

②急須に茶葉を入れる

③茶碗で冷ましたお湯
(約70℃)を急須に入れる

④約1分30秒ほど蒸らす

⑤回し注ぎし、最後の一滴まで出し切る

お茶を入れるのに適した水は微酸性の軟水です。

日本の水はほとんどが軟水なので、お茶を飲むのに適していますが、水道水には塩素が含まれているので、5分以上沸騰させるか、一晚汲み置きをするといいいでしょう。市販のミネラルウォーターを使う場合は国産のものを。外国産は硬水が多くお茶には不向きです。

おいしさを引き出すためには温度が重要。

渋味のカテキンや苦味のカフェインは80℃以上の高温で、旨みのアミノ酸は温度に関係なく溶け出すとされています。旨みを楽しみたい玉露は50℃前後の低温でじっくりと、煎茶の場合は70~80℃でと、お茶の種類に合わせた入れ方で味と香りを楽しみましょう。

煎茶と深蒸し煎茶の違い

栄養効果が話題の深蒸し煎茶。葉、色、栄養…同じお茶でもこんなに違いがあります。

煎茶

日本茶の約8割を占めるお茶。茶葉の1本1本が細くてまっすぐで針のよう。水色は透き通るような黄金色が特長で、上級品ほど旨みや香りがよくなります。

深蒸し煎茶

通常よりも深く蒸し渋味を抑えたお茶。茶葉が柔らかく細かいためお湯に溶け出しやすい。水色は深く濃い緑色で、茶碗の底に沈んだ茶粉ごと飲むとカロチンやビタミンEも摂取できます。

JA職員の口コミ情報 「わが街の新名所」



JAの職員が、こっそり教えるおすすめSPOT。地元人だけしか知らないっておきの場所を聞きました。今回は…『初夏に行きたい、私の避暑地』スポット

JAしみず 良知幸恵さんお薦め
静岡市清水森林公園「やすらぎの森」
静岡市清水区西里1310-1



興津川の上流へ、東名清水ICから車で45分。まずはボードウォーク、子供と一緒に虫さんや鳥さんにご挨拶。お腹が空いたところで「ふれあいの里」や「笑味の家」で地元の旬を堪能します。お次は川で沢ガニや小魚と大格闘!遊んだあとは「やませみの湯」でお風呂につかり、初夏の夕方にしか見ることのできない蛍の光の中を帰ります。心やすらぐ、まさに「やすらぎの森」です。

豊かな自然に
身も心も
癒されます!

JAしみず 良知幸恵

JA遠州夢咲 長尾千里さんお薦め
あらさわふる里公園
御前崎市下朝比奈158-7



御前崎市の山間部に位置し、豊かな自然を満喫することができる公園です。園内のピオトープではトンボ・メダカ・野鳥等が暮らしており、展望台からは遠州灘を一望することができます。さらに、ふる里の旬の味覚・伝統技術・文化にも親しむことができ、園内で味わえる「夢咲牛」地元産野菜のパーベキューは手ぶらで行けることから大人気です。(要予約)

旬の味・
技術・文化が
集合!

JA遠州夢咲 長尾千里

JA伊豆の国 石井敬一さんお薦め
万城の滝
伊豆市地藏堂776



高さ20メートルの万城の滝は、1年を通じて水勢が衰えず、いつでも勇壮な景観を味わうことができます。その水しぶきで、夏でも涼しくマイナスイオンが充満しています。すぐそばの「万城の滝キャンプ場」では、自然の空気に包まれながらキャンプも楽しめます。近辺では、採れたての生わさびやわさび漬などを販売しているお店もたくさん。ぜひ、本物の味をご賞味いただきたいと思います。

森林と
渓流の美しさが
楽しめます

JA伊豆の国 石井敬一

JA掛川市 遠藤篤子さんお薦め
掛川市富士見公園
掛川市下俣5番地



様々な
鳥たちにも
出会えます

JA掛川市 遠藤篤子

JA三島函南 植田庸介さんお薦め
函南町原生の森公園
田方郡函南町桑原1366



箱根峠の南に広がる原生林の中にあり、JR函南駅から車で約20分。春は新緑、秋は紅葉と季節を感じる事ができ、展望台からは富士山、駿河湾が一望できます。森林浴や自然観察など、のんびり息抜きをされたい方にはおすすめです。遊歩道も整備されており、マイナスイオンたっぷりのリフレッシュスポットです。

森林浴、
自然観察に
ぴったり

JA三島函南 植田庸介

◎次回は…

JA職員お薦めの
『残暑をのりきる食事処』を
ご紹介します。



どう変わるの？
平成23年度 税制改正(案)の概要

本来、4月からの改正になるところ、震災等の影響により法案が国会を通過しなかったため、現時点(4月20日)では、施行日の目途はたっておりません。今号においては、国会に提出されている法案の中で、主に私たちの生活に関わりのある内容についてご案内いたします。

金融証券税制

上場株式等の配当等にかかる源泉徴収税率及び申告分離課税の税率

上場株式等の譲渡所得等にかかる税率

個人所得課税

給与所得控除

収入金額	給与所得控除額
162.5万円以下	65万円
180万円以下	収入金額×40%
360万円以下	収入金額×30%+18万円
660万円以下	収入金額×20%+54万円
1,000万円以下	収入金額×10%+120万円
1,000万円 超	収入金額× 5%+170万円

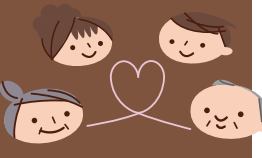


相続税・贈与税

相続税の基礎控除

【算式】
5,000万円+1,000万円×法定相続人の数=基礎控除額
定額控除 5,000万円
法定相続人比例控除 1,000万円

相続税の税率



各法定相続人の取得金額	税率	控除額
10,000千円以下	10%	—
30,000千円以下	15%	500千円
50,000千円以下	20%	2,000千円
100,000千円以下	30%	7,000千円
300,000千円以下	40%	17,000千円
300,000千円 超	50%	47,000千円

未成年者控除

【算式】
6万円×(20才ー相続開始時の年齢)=未成年者控除額

障害者控除

【算式】
●一般障害者
6万円×(85才ー相続開始時の年齢)=障害者控除額
●特別障害者
12万円×(85才ー相続開始時の年齢)=障害者控除額

死亡保険金の非課税枠

【算式】
500万円×法定相続人の数=非課税枠

税制改正案

●平成24年1月1日以後…10%(所得税7%、住民税3%)の軽減税率を維持
※軽減税率は、平成25年12月31日まで延長 予定

収入金額	給与所得控除額
162.5万円以下	65万円
180万円以下	収入金額×40%
360万円以下	収入金額×30%+18万円
660万円以下	収入金額×20%+54万円
1,000万円以下	収入金額×10%+120万円
1,500万円以下	収入金額× 5%+170万円
1,500万円 超	245万円

収入金額	給与所得控除額
162.5万円以下	65万円
180万円以下	収入金額×40%
360万円以下	収入金額×30%+18万円
660万円以下	収入金額×20%+54万円
1,000万円以下	収入金額×10%+120万円
1,500万円以下	収入金額× 5%+170万円
2,000万円以下	245万円
2,500万円以下	485万円-収入金額×12%
3,500万円以下	185万円
4,000万円以下	605万円-収入金額×12%
4,000万円 超	125万円

各法定相続人の取得金額	税率	控除額
10,000千円以下	10%	—
30,000千円以下	15%	500千円
50,000千円以下	20%	2,000千円
100,000千円以下	30%	7,000千円
200,000千円以下	40%	17,000千円
300,000千円以下	45%	27,000千円
600,000千円以下	50%	42,000千円
600,000千円 超	55%	72,000千円

【算式】
10万円×(20才ー相続開始時の年齢)=未成年者控除額

【算式】
●一般障害者
10万円×(85才ー相続開始時の年齢)=障害者控除額
●特別障害者
20万円×(85才ー相続開始時の年齢)=障害者控除額

【算式】
500万円×法定相続人(注)の数=非課税枠
(注) 非課税枠の対象となる法定相続人は下記に限る。
①未成年者
②障害者
③相続開始直前に被相続人と生計を一にしていた者



税制改正の適用時期については、
新聞やニュース等を
注視していきましょう!!

贈与税の税率



相続時精算課税

土地・住宅税制

住宅取得資金贈与の特例
(土地等の取得)

土地等の取得については、建築条件付の土地取得やいわゆる建売住宅、分譲マンションなど住宅用家屋と同時に取得した場合に限る

住宅バリアフリー
改修工事の特例

次に掲げる人が既存住宅に一定のバリアフリー工事を行った場合に適用
●50歳以上
●要介護・要支援認定を受けている人
●障害者
●要介護・要支援の認定を受けている人、障害者または65歳以上の人と同居している親族
最高20万円の税額控除
※適用期限 平成22年12月31日

住宅省エネ改修工事の特例

次に掲げる省エネ改修工事を行った場合に適用
●居室の全ての窓の改修工事または併せて行う床、天井、壁の断熱工事
●改修部位の省エネ性能が平成11年基準以上になるもの
●一定の太陽光発電設備工事●工事費用が30万円超
税額控除額=改修工事費用(注)×10%
(注) 省エネ改修工事に係る標準的な工事費用を下回るときは当該費用とし、200万円(一定の太陽光発電設備工事を行うときは300万円)を限度
※適用期限 平成22年12月31日

高齢者優良賃貸住宅の特例

割増償却
割増償却率
耐用年数 一般型 施設支援一体型
35年未満 0.20 0.40
35年以上 0.28 0.55
※適用期限 平成23年3月31日
固定資産税の減額
●固定資産税を1/3に減額(各戸120㎡を限度)
●各独立部分床面積 35㎡以上280㎡以下
※適用期限 平成23年3月31日となっておりますが、平成23年6月30日まで期限が延長されます。

その他の改正

地球温暖化対策のための課税の特例

原油・石油製品(1kl当たり)	2,040円
ガス状炭化水素(1t当たり)	1,080円
石炭(1t当たり)	700円

税制改正案

課税価格	税率	控除額
2,000千円以下	10%	—
3,000千円以下	15%	100千円
4,000千円以下	20%	300千円
6,000千円以下	30%	900千円
10,000千円以下	40%	1,900千円
15,000千円以下	45%	2,650千円
45,000千円以下	50%	4,150千円
45,000千円 超	55%	6,400千円

2.上記以外のケース

課税価格	税率	控除額
2,000千円以下	10%	—
3,000千円以下	15%	100千円
4,000千円以下	20%	250千円
6,000千円以下	30%	650千円
10,000千円以下	40%	1,250千円
15,000千円以下	45%	1,750千円
30,000千円以下	50%	2,500千円
30,000千円 超	55%	4,000千円

1.受贈者の範囲
贈与者の推定相続人で20才以上の子(代襲相続人を含む)
2.贈与者の年齢要件
65才以上の親

適用対象に「住宅の新築等に先行してその敷地の用に供される土地等」を追加

税額控除限度額
平成23年 20万円(据え置き)
平成24年 15万円
※適用期限を平成24年12月31日まで延長 予定

●税額控除額の計算の基礎となる工事費用の計算上、受取補助金の額を控除
※適用期限を平成24年12月31日まで延長 予定

割増償却
●賃貸用に供する登録を受けたサービス付き高齢者向け住宅(仮称)を対象
●割増償却対象部分を各独立部分に限定
●割増償却率を35年未満は0.28、35年以上は0.40に一本化
●適用要件の見直し
※適用期限を平成25年3月31日まで延長 予定
固定資産税の減額
●賃貸用に供する登録を受けたサービス付き高齢者向け住宅(仮称)を対象
●床面積の下限を30㎡に引き下げ
※適用期限を平成25年3月31日まで延長 予定

原油・石油製品(1kl当たり)	2,290円
ガス状炭化水素(1t当たり)	1,340円
石炭(1t当たり)	920円

平成23年10月1日から平成25年3月31日までの予定

日頃のご愛顧、感謝いたします。

県下JA

年金感謝デー

6月15日 水・16日 木
※一部店舗では開催日が異なる場合がございます。

年金のお受取りは
JAがよろしいようです。

JAで年金をお受取りのお客さま限定！
おたのしみ
スピードくじ
その場で当たります！

present

PRESENT & アンケート

今回の『JAmP』はいかがでしたか？
あなたのご意見、ご感想をお聞かせください。

アンケートに回答された方の中から抽選で、
ご希望の商品をプレゼントします。

B N-rit タオル…6名様
※色はお選びいただけません。

A berghaus
(バーグハウス)リュック
……1名様

C LAKEN(ラーケン)
水筒…2名様

D お米券 2kg
……10名様

応募方法

官製ハガキに①郵便番号②住所③氏名
④年齢⑤電話番号⑥希望賞品
⑦今号の感想や「こんな特集を読みたい」
というご意見を明記の上、
下記宛先までご応募ください。

宛 先

〒422-8621
静岡市駿河区曲金三丁目8番1号
静岡県信連JA企画推進部
『JAmP』プレゼント係

応募締切

2011年6月30日(当日消印有効)
●プレゼント当選者の発表は、
賞品の発送をもって代えさせて
いただきます。

個人情報の
取り扱いについて

皆様からお預かりした個人情報につきましては、JAmP誌面作成の参考、
プレゼント送付に必要な範囲でのみ利用させていただきます。

●当社は皆様からお預かりした個人情報を安全に管理し、法的開示要請以外に、ご本人の同意なく第三者への提供は致しません。

編集後記

長年皆様にご愛読頂いておりました「資産を育む情報誌・金融情報ひろば」が、2011年3月をもちまして最終号となりました。そしてこの度、皆様から頂いたご意見を受け、より暮らしに有用な情報を分かりやすくお伝えする「JAmP」創刊号をお届けすることになりました。「JAmP」とは、「JA」「Money」「Professional」の頭文字をつなげたネーミングです。「飛躍」の願いを込めて、静岡県の様々な情報をご提供していきたいと思ひます。ぜひご一読いただき、ご意見をお聞かせいただければ幸いです。

JAバンク 静岡 2011/5 第1号
発行元
静岡県信連JA企画推進部
〒422-8621 静岡市駿河区曲金三丁目8番1号
TEL.054-284-9666 FAX.054-284-9902
<http://www.jabank-shizuoka.gr.jp>