

JA Jump

静岡県の遊・食・知をお届けする情報誌

 JAバンク 静岡

心静かに、自分と向き合う

はじめての坐禅・写経体験

Discover 静岡色図鑑

ピアノ

JA職員の口コミ情報

疲れたときはココ!私の癒しスポット

お孫さまの未来を応援!

「教育資金の一括贈与」の
非課税特例について、
知っておきたいこと。



心静かに、自分と向き合う

はじめての坐禅・写経体験

穏やかな時間と空間の中で「今、ここにある私」を感じよう。

忙しい日常からひとときでも離れ、心をリセットしたいという思いから、お寺で坐禅や写経を体験する人が増えています。そこで今回は、浜松の佐鳴湖近くにある西湖山・龍雲寺で行われている、坐禅会と写経会をご紹介します。静かに自分の心を見つめ直せる、貴重な時間へのご案内します。

坐禅とは、仏教の一派である禅宗の基本的な修行法。龍雲寺では、坐禅の仕方や禅宗の考え方などを一通り伺ってから、実際に坐禅を組みます。とはいえ、初めての経験で精神を集

中統一し、心を調えるのは難しいもの。ですが、「それでいいんです。そんな自分の心に気づくことも、一つ。静かに坐る時間を持ち、そのとき気持ちがいいと感じれば十分です」と、龍雲寺副住職・木宮行志さんはおっしゃいます。

経文を写し書く写経もまた、一心に取り組むことで心と身体を落ち着けることができます。また、写経そのものに功德があり、目に見える形としても残ることから、世代や性別を問わず人気を得ています。龍雲寺では月一度の写経会のほか、

本堂の一角に、いつでも写経ができる「毎日写経道場」も開設されています。

「人間は、過ぎたことを悔やんだり、先のことを不安に思ったり、過去と未来のことで頭がいっぱいになってしまうものです。『今、ここにある私』しか生きられないのです」と副住職。今、皆さんが探し求めている何かが、日常から少しだけ離れた時間と空間の中に待っているかもしれません。



特集 坐禅・写経体験

姿勢「呼吸」心^{ととの}を調え、 本来の自分を知る。

～初めてでも安心の、坐禅&写経入門～

坐禅とは、本来の自分を知り、仏と一体となるために行う修行。
姿勢、呼吸、心と段階的に調えていくことで緊張から解き放たれ、
心身とも健やかに保ちます。一般の人向けの坐禅会・写経会では、
初心者でも丁寧に指導してもらえるので、安心して参加しましょう。



知識より実体験！ 坐禅をしてみましょう

① 姿勢を調える

【調身】

姿勢が悪いと心もピンとならないので、まずは姿勢を調えます。二つ折りにした座布団をお尻に敷いて足を組み、両手を重ね、背筋をのばします。目は見開かず自然に開き（半眼）、視線を1メートルほど先に落とします。

② 呼吸を調える

【調息】

へその下3センチほどのところにある「丹田（たんでん）」に意識を集中し、鼻からすーっと細く糸が出るようなイメージでゆっくり吐いていきます。吐き切ったら、鼻から丹田に入れるイメージで吸っていきます。

③ 心を調える

【調心】

姿勢と呼吸が調ったら、自分の息を心の中で一から数えます。十まで数えたら再び一から始めます（数息観「すそくかん」）。外を向いている心が、自分の内に向かうよう、心の姿勢を調整していきます。

■足の組み方

結跏趺坐 (けっかふざ)

両足を組み坐り方。右足を左ものにのせ、さらに左足を右ものにのせる。



半跏趺坐 (はんかふざ)

片側の足だけを組み。結跏趺坐ができない場合の坐り方。



■手の組み方



法界定印 (ほっかいじょういん)

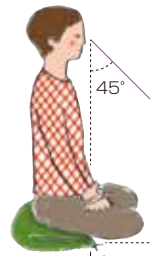
掌を上に向け、右手の上に4本の指が重なるように左手を置く。左右の親指は軽く合わせる。



結手 (むすびて)

左手の親指を、右手の人差し指以下4本と親指ではさむ。「白隠（はくいん）流」ともいわれる。

■視線の位置



視線は約1メートル前、45度の角度に落とすと自然と半眼になる。

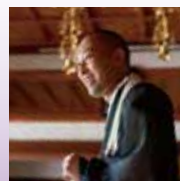
坐禅体験ができる県内のお寺ガイド

沼津 白隠禅師ゆかりの寺。白隠禅を求めて参集した修行者の宿坊の役割を果たした。 海上山 長興寺 [臨済宗妙心寺派]	沼津市大塚299 TEL.055-966-0125 http://www.11.plala.or.jp/cyokoji/ 坐禅会：毎週日曜日／午前7時～9時	静岡 ご本尊は聖観世音菩薩。木喰上人による木喰仏様が2体祀られている。 小森山 泉秀寺 [曹洞宗]	静岡市駿河区向敷地9 TEL.054-259-3280 http://senshuji.jp/ 坐禅会：毎月第1日曜日／午前6時30分～ ※写経会：2ヵ月に一度／朝9時30分～
富士 室町時代から続く古刹。別名「湧き水寺」、境内には富士の名水が湧き出している。 瑞龍山 法雲寺 [臨済宗妙心寺派]	富士市今泉5-6-48 TEL.0545-52-0830 http://homepage2.nifty.com/houunji/ 坐禅会：毎月第3日曜日／午前8時～9時 ※写経会あり	掛川 観音さまのお祭りが有名。増信徒を超えて地域のお寺として親しまれている。 南浦山 永福寺 [臨済宗妙心寺派]	掛川市千浜6144-1 TEL.0537-72-2527 http://www.eifukuji.or.jp/ 坐禅会：毎週土曜日／午前6時～7時 ※写経会：火曜日／9時～12時（第2火曜除く）
清水 戦国時代に創建された寺。境内に保育園があるなど子どもとの関わりも深い。 医王山 東光寺 [臨済宗妙心寺派]	静岡市清水区横砂本町20-31 TEL.054-364-6868 http://www.h3.dion.ne.jp/tokoji/ 坐禅会：毎月第3土曜日／午後7時30分～9時 ※写経会：毎月23日／10時～11時	袋井 徳川家康公が名づけた古刹。悠久六百年の歴史を刻む、東海道一の禅の修行道場。 可睡斎 [曹洞宗]	袋井市久能2915-1 TEL.0538-42-2121 http://www.kasuisai.or.jp/ 月心会：月2回（土曜日）／午前11時～午後5時 ※昼食・坐禅・写経・法話付 志納金3,800円 ※坐禅会：毎週土曜日／午後1時～午後4時

坐禅会、写経会の詳細については、各お寺にお問合せください。

お話を伺った人 本宮行志 龍雲寺副住職

「坐禅とは、我慢するものではなく、まずは気持ちよく坐ることです。家の中でも、1日1分でも坐る時間を持ち、心に目を向けることで、毎日変化している自分を理解することができるでしょう。水は植物を活かし、けれど氷は枯らしてしまいます。心も同じ。心がカチカチに固まったら、悪いものを溶かして、いい心を残す。そういう風に生きたいものです」



西湖山 龍雲寺

約700年前に開山した古刹。開基は後二条天皇御皇孫である木寺宮康仁親王。元禄時代に再建された本堂、平安時代に造られた御本尊阿彌陀如来（市指定文化財）の前で坐禅が体験できる。建仁寺「潮音庭」などを手掛けた庭師・北山安夫氏による庭園も見事。

坐禅会：毎月第3日曜日／午前6時、午後7時からの2部開催（1月、8月は休み）
写経会：毎月第2水曜日／午後2時～（毎日写経道場も開設）
※参加費 賽銭箱にお気持ちを入れて下さい
※都合により行えない場合があります。必ず電話でご確認ください
浜松市西区入野町4702-14
TEL.053-447-1231 http://www.ryounun.com
アクセス：浜松駅より車で約15分／浜松西ICより車で約25分

坐禅会の基本Q&A

Q 坐禅は、どんなお寺で行っているの？

A 坐禅を行う宗派は「禅宗」と呼ばれ、臨済宗、曹洞宗、黄檗（おうばく）宗があります。作法は各派で異なる点もあり、たとえば臨済宗では壁を背にして坐るのに対し、曹洞宗では壁に向かって坐ります。

Q どのくらいの時間坐っているの？

A 線香1本が燃える時間（約30～40分）を「一炷（いっしゅ）」と呼び、坐禅をする時間の目安としています。

Q 身体が硬くて足が組めないのですが…

A 本来の坐禅の作法とは異なりますが、胡坐（あくら）でもかまわない場合もあります。足が不自由な人はイスで参加できる会もあります。事前にお寺に問い合わせしてみてください。

Discover 静岡色図鑑

大人の社会科学見学 ピアノ Vol.3

企業の歴史やモノづくりの現場など、大人になった今だからこそ、見てみたい! 知りたい! 今回は日本の楽器づくりのルーツともいえるヤマハの掛川工場をご紹介します。

ピアノができるまで

1台のピアノに使う部品は8000点余り。木材の加工を経て、各部品の組み立てや接着、張弦や取り付け、整音など、多くの工程から出来るグランドピアノ。専門の技術者たちの手による作業が多く、機械による工程においても仕上げは、人の手仕事。100年以上引き継がれてきた伝統技術から、1日約30台のグランドピアノがここで生まれています。



生産台数も品質の高さも世界のトップクラス!

日本を代表するピアノが掛川工場から世界へ



←羊毛でできているハンマーに針を刺して、ハンマーの硬さや弾力を調整し、理想の音に整えていく「整音」という工程。鍵盤88本すべてに命を吹き込んでいく作業には、ヤマハの伝統と技術が凝縮されている。

静岡県のピアノの歴史

静岡県の楽器産業は、「ヤマハ」創業者の山葉寅楠氏が、小学校のオルガン修理をきっかけに、自らの手でオルガンを製作したことが始まりと言われています。その技術をもとにピアノの製作も手掛け、1900年(明治33年)に国産ピアノ第1号を誕生させました。現在、ピアノの出荷量、出荷額とも静岡県が100%。100年を超える歴史を美しい音色で紡ぎながら、世界中の人々を魅了し続けています。

出荷量・出荷額とも日本一!

出荷量
(平成22年)



出荷額
(平成22年)



出典:「平成22年工業統計表品目編」
経済産業省大臣官房調査 統計グループ

クラフトマンの手仕事と現代テクノロジーとの融合

グランドピアノの製造工程を、スタッフさんの解説を聞きながら、間近に見ることができます。工場併設のショールーム「ハーモニープラザ」にあるピアノの選定室では、同じ型番の3台のピアノを聞き比べられるほか、ピアノの構造を学んだり、試奏することもできます。

■主な製造工程



張弦



約230本ある弦を張る工程。仕上げは1本1本職人の手で進められる

組立



それぞれの専門ラインで組み立てられた鍵盤とピアノアクションを本体に取り付ける作業

整調



鍵盤の高さや部品の連結を整える工程。音やタッチに大きくかわるデリケートな作業



案内してくださったのは
ヤマハ掛川工場
ハーモニープラザ
西郷友里奈さん

「最新の技術と100年以上の技の融合により、ピアノの品質を守り続けています。自然の素材を使い、人の感性で音を上げる世界に一台のピアノ。手工業製品というよりも芸術的な作品として見ていただくと嬉しいです」

見学DATA【予約制】

実施日 月・水・金曜(祝日、年末年始、GW、夏季休暇等を除く)
開始時間 ①10:00~②13:30~
定員 20名(お申込順、定員になり次第受付終了)
所要時間 90分
入場料 無料
予約受付 ご希望日の2ヵ月前より問合せ、予約可能

ヤマハ株式会社 掛川工場 ハーモニープラザ
掛川市領家1480
TEL.0537-24-8069

お問合せ 受付時間 平日9:30~17:00(年末年始、GW、夏季休暇等を除く)

JA職員の口コミ情報 「わが街の新名所」



あなたの街のJA職員が、こっそり教えるおすすめSPOT。地元で評判のその理由、その魅力をご紹介します！
今回は…『**疲れたときはココ!私の癒しスポット**』をご紹介します。

JAみっかび 山本修平さんおすすめ
橋逸勢神社(たちばなのはやりじんじや)
浜松市北区三ヶ日町本坂
TEL.053-524-1124(三ヶ日町観光協会)



三筆と呼ばれる能筆者のうちの一人、橋逸勢が没し祀られている神社です。去年の秋に近くに引っ越してきましたが、時々散歩に行ったりしています。少し高いところにあるため、いい風が吹いて心地よい場所です。春先には、逸勢桜と呼ばれる桜が咲き、夜にはライトアップもされてとても雰囲気のある場所です。

毎年11月には筆供養が行われ、上達を祈願する人々にぎわいます



JAみっかび 都筑支所 山本修平

JA遠州中央 酒井菜未さんおすすめ
大光寺の御神木「春笠杉(はるのすぎ)」
浜松市天竜区春野町花島22-1
TEL.053-986-0941



天竜川と大井川のほぼ中央にある春野町。その東端にそびえる標高883メートルの春笠山の頂上に屋久島の縄文杉に負けないくらいの大杉があります。樹齢は推定1300年。とても写真では伝えられないほどの迫力とオーラを発しています。疲れたとき、心をリセットしたいとき、私はこの春笠杉に会いに行きます。みなさんぜひ行ってみてください。

大光寺を開山した行基が植えたと言われる大杉です



JA遠州中央 天竜支店 酒井菜未

JAハイナン 関根千智さんおすすめ
富士山静岡空港「石雲院展望デッキ」
牧之原市坂口3336-4 TEL.054-221-3355
(県文化・観光部空港利用政策課)



静岡県の空の玄関、富士山静岡空港。その空港ターミナル東側に「石雲院展望デッキ」が平成25年2月にオープンしました。禅の極意を表す円形のデッキからは、南アルプス、富士山、駿河湾などが一望できます。滑走路がすぐ目の前にあり、間近で飛行機の離発着が見られると人気です。休憩室もあるので、冬でも暖かい所で飛行機を待ちますよ。

週末は無料で地元産のお茶の「おもてなし」もあるようです



JAハイナン 榛原支店 関根千智

JA富士宮 望月理早さんおすすめ
BAR GELATERIA DOIFARM(パール ジェラテリア ドイファーム)
富士宮市下条777-1 TEL.0544-58-7078
(営)10:30~17:00 定休日:火曜日 <http://www.doi-farm.com/>



疲れた時に癒されるのはやっぱり甘いもの。今年7月にオープンしたイタリアンジェラートのお店「パール ジェラテリア ドイファーム」は、牧場直営店なので新鮮牛乳のジェラートが楽しめる、種類も16種類と豊富です。季節の野菜を利用したジェラートがおすすめで、これからはサツマイモがおいしそう!

自家製牛乳使用のパンや、牧場で取れたお野菜のスープもおすすめ



JA富士宮 上野支店 望月理早

JAなんすん 伊藤由子さんおすすめ
沼津港
静岡県沼津市千本港町128-1
TEL.055-963-0033(沼津みなと新鮮館 JAなんすん)
(営)9:30~16:30 定休日:毎月第2・4火曜日



沼津港展望水門「びゅうお」の高さ30mの展望回廊からは、360度の大パノラマ、晴れた日には富士山も眺望できます。また沼津港入口にある「沼津みなと新鮮館」のJAなんすんの店舗では毎朝、産直市から届けられる野菜や特産品が購入でき、農産物や果物を使用したアイスなども食べられます。絶景で癒され、胃袋も満たされ疲れも吹き飛びます。

絶景で胸がいっぱい!おいしいものでお腹がいっぱい!



JAなんすん 金融推進課 伊藤由子



◎次回は、
JA職員お薦めの
『この店のこの逸品!お気に入りの名物メニュー』をご紹介します。お楽しみに!

お孫さまの未来を応援!

「教育資金の一括贈与」の 非課税特例について、知っておきたいこと。

今年度の税制改革で、「祖父母等から孫への教育資金を一括で1,500万円まで非課税で贈与できる」という特例措置が導入されました。

今回は、この非課税制度を利用する際に気をつけたいポイントを取り上げます。

制度の概要



平成25年4月1日から平成27年12月31日までに、
祖父母さま等(直系尊属)が、30歳未満のお孫さま等(受贈者)に
教育資金を一括贈与すると、受贈者1人につき
1,500万円まで贈与税が非課税となります。

**教育資金をまとめて渡せば、
贈与税が非課税に。**

贈与者

曾祖父母、祖父母、父母など

※受贈者と直系

受贈者

子、孫、ひ孫など

※贈与者と直系、30歳未満

贈与手段	金融機関に子・孫名義の口座を開設し、資金を一括預入
非課税限度額	お子さま・お孫さまごとに1,500万円まで(塾など学校以外のものは500万円)
教育費の範囲	入学金、授業料、塾、習い事など
税務署への申告	金融機関経由で「教育資金非課税申告書」を提出
払出	目的どおり教育資金に充てたことを確認できる書類を金融機関に提出
贈与税	お子さま・お孫さまが30歳に達する日に口座は終了し、残額があれば贈与税を課税

ここをチェック!

口座の開設について

お孫さま等(受贈者)名義の金融機関の専用口座へのお預入れが対象となります。

- 教育資金非課税口座は一つしか開くことができません。
- 祖父さまから1,000万円、祖母さまから500万円の贈与を受けて、一つの口座に入金することは可能です。
- 最初に800万円の教育資金贈与を受けて、数年後に同じ贈与者さま又は他の直系尊属さまから500万円の贈与を受け、最初に作った口座に入金する場合には、「追加教育資金非課税申告書」を提出すればよいこととされています。
- お孫さま等(受贈者)が幼く自ら口座を開けない場合には、お孫さま等(受贈者)名義の口座として代理人(父母さまなど)による手続きが必要です。



教育資金の範囲について

学校等に支払う入学金、授業料、修学旅行費、教科書代、学校給食費などが対象となります。

- 原則として学校等に支払われたことが領収書等により確認できなければなりません。
- 1,500万円のうち500万円については、学習塾、家庭教師、習い事など、学校等以外のものに支払われるものも対象となります。
- 塾のテキストを一般書店で購入したり、野球のグローブを専門店で購入したものは対象外となります。

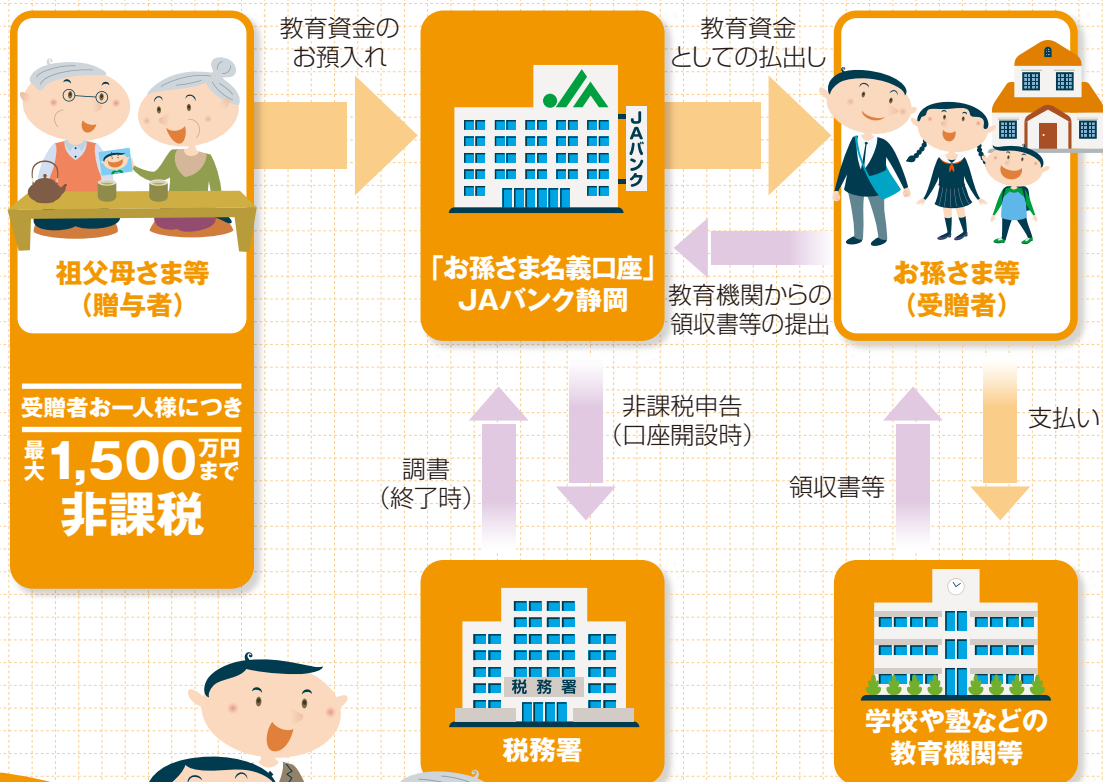
制度のご利用 方法

教育資金贈与

教育資金贈与の非課税制度を ご利用するなら、JAバンク静岡の 「JA教育資金贈与専用口座」で。

祖父母さま等(贈与者)がお孫さま等(受贈者)の教育資金に充てるために、一括して金銭を贈与し、お孫さま等の名義で新たに開設された口座に預入をされた場合は、贈与を受ける方お1人さまにつき最大1,500万円までの金額について贈与税が非課税となります。

イメージ図



その他ご注意 いただくこと

- 専用口座の開設は、受贈者お一人につき1口座です。(他の金融機関も含め複数口座の開設はできません)
- 一度贈与すると贈与者に金銭を戻せません。
- 将来、受贈者が30歳に達した時点で贈与を受けた金銭の残高がある場合、贈与税の課税価格に算入されます。
- 原則として途中解約はできません。ただし、貯金者が①30歳に達した場合、②死亡した場合、③貯金残高がなくなり契約終了の合意があった場合には、口座は解約となります。

※「JA教育資金贈与専用口座」に関わる契約終了時について

- 受贈者が死亡した場合
非課税拠出額から教育資金支出額を控除した残額については、贈与税を課さないとしています。
- 贈与者が死亡した場合
贈与後に贈与者が死亡した場合でも、原則として、非課税措置の適用を受けた教育資金について相続税の課税価格に算入されることはありません。たとえば、孫が5人いて一人につき1,500万円ずつ教育資金の一括贈与の非課税特例により贈与した場合には、合計7,500万円が相続税の課税対象から外されます。

富士山世界文化遺産登録記念
ふじのくに農畜産物プレゼント

JAバンク静岡

ありがとう キャンペーン

2013 12/2(月) → 2014 1/31(金)

期間中、定期貯金をご契約の方の中から抽選で当たる！

1等 三菱UFJニコスギフトカード「50,000円分(税引後)」 **2等** ふじのくに農畜産物「カタログギフト5,000円相当」

対象 期間中、対象の定期貯金を新規で20万円以上

お預けいただいた個人の方

抽選権付与基準 ご契約20万円ごとに抽選券を1枚付与。

※抽選日より前に解約された場合、抽選権は無効となります。

賞品 **(1等)** 三菱UFJニコスギフトカード「50,000円分(税引後)」

(2等) ふじのくに農畜産物「カタログギフト5,000円相当」

当選本数 **(1等)** 1ユニットあたり3本

(2等) 1ユニットあたり30本

抽選・当選結果 キャンペーン期間終了後、静岡県信連内キャンペーン事務局にて厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。(抽選日:2014年2月7日(金)予定)当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。(発送:2014年3月以降)

※キャンペーン内容につきましては、JA窓口にてお問い合わせください。

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。

A 土瓶&湯呑み2コセット…1名様

お茶は禅と切っても切れないもの。
じっくりと手に馴染む茶器で
おいしいお茶をいただいて。

B 『わたしの般若心経』
ブックレット…3名様



片手にすっぽりおさまる
『般若心経』は写経の
お手本にしても。

アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選で、ご希望の商品をプレゼントします。



C 「ひいな」ブックカバー…2名様

ひな人形師がつくる日本の伝統文様、伝統色を
再現した布製ブックカバー。文庫本サイズです。
※柄はお選びいただけません。

D 木版摺 色ふちレターセット…3名様

手漉し和紙に職人が木版刷りと刷毛引きの
手法で色をのせた老舗和紙店「日本橋はいばら」の
レターセット。※色はお選びいただけません。

E 千代紙小箱…3名様



「日本橋はいばら」で幕末から
明治・大正期に販売されていた
図案を復刻。
※柄はお選びいただけません。

F のし付箋(大小セット)…3名様

のし紙機様の付箋は、
ちよっとしたお礼の
品に貼って渡して。



G 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(第1希望・第2希望)⑦本号の感想や「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

2013年12月31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。
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

「駿河には過ぎたものが二つあり 富士のお山に原の白隠」と謳われた江戸時代の禅僧・白隠
禅師が、坐禅の目的と本質をわかりやすく説いた『坐禅和讃』に、次のような一節があります。
「一坐の功を成す人も 積みし無量の罪ほろぶ 悪趣何処に有りぬべき 浄土即ち遠からず」(ひと
とき、心を落ち着けて坐った人は、迷いや不安などじつはなかったのだと気づくのです。悪い出来
事などどこにあるのでしょうか。浄土は今、ここにあるのです) 苦しみから抜け出せないの
は自らの境遇を嘆くからであり、心の安らぎはいつも自分の中にあること。そして、坐禅により
その安らぎを得ることができるのだと『坐禅和讃』は教えてくれます。



JAバンク 静岡 2013/11 第11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