

# 輝女性部・青壮年部



みんなとともに  
地域で輝け世代をこえて

## 第2回女性部通常総代会



JAふじ伊豆女性部は4月18日、富士地区本部ホワイトパレスで第2回通常総代会を開きました。本年度の部長には、吉田加代子さん(富士地区)、副部長に小川富子さん(あいら伊豆地区)と佐野博子さん(富士宮地区)が就任しました。

総代会には各地区から代議員30人が出席し、令和5年度の事業計画などを決議しました。

本年度は「JA静岡女性組織協議会2024年計画『みんなとともに』」の実践を基本目標に、地産地消や国産国産など食を守り農業を支える、情報発信を強化して仲間づくりを図る、JA運営への参画などを進めていきます。

吉田新部長は「交流を深め知識を得て、心を豊かにしたい」とあいさつしました。

- 後列左から
- 運営委員 石川 好子 (伊豆の国地区)
  - 運営委員 柿島 三津子 (三島函南地区)
  - 運営委員 渡邊 良子 (伊豆太陽地区)
  - 運営委員 諏訪部 福子 (富士地区)
  - 副部長 佐野 博子 (富士宮地区)
  - 部長 吉田 加代子 (富士地区)
  - 副部長 小川 富子 (あいら伊豆地区)
  - 監査委員 勝又 美智子 (御殿場地区)
- 前列左から
- 監査委員 大嶽 由紀江 (なんすん地区)
- 敬称略

## 第2回青壮年部通常総代会



飛躍  
Step Up Agri 未来へ



JAふじ伊豆青壮年部は4月14日、富士地区本部ホワイトパレスで第2回通常総代会を開き、本年度の部長に稲葉拓也さん(あいら伊豆地区)、副部長に浅田良一さん(伊豆の国地区)と荒井隆さん(御殿場地区)が就任しました。

総代会では代議員34人が出席し、令和5年度の事業計画などが決議されました。

本年度は「JA静岡青壮年連盟2024年計画飛躍 Step Up Agri 未来へ」を基本方針に、JAと共に農業所得の向上に向けて取り組むことを中心に、農業の継承、組織基盤の強化を進めます。

稲葉新部長は「盟友の協力を得て、一つずつ取り組んでいきたい」とあいさつし、盟友に対して積極的な活動参加を呼びかけました。

- 後列左から
- 監査委員 久高 拓馬 (富士宮地区)
  - 監査委員 西村 有平 (富士地区)
  - 運営委員 渡辺 真之 (なんすん地区)
  - 運営委員 内野 伸一郎 (三島函南地区)
  - 運営委員 井原 潤 (伊豆太陽地区)
  - 副部長 浅田 良一 (伊豆の国地区)
  - 部長 稲葉 拓也 (あいら伊豆地区)
  - 副部長 荒井 隆 (御殿場地区)
- 前列左から
- 運営委員 泉連副委員長 井出 大市 (なんすん地区)
- 敬称略

# 健康百科

## 「健口」を保つために

6月4日からの1週間は歯の健康週間です。

歯の状態がよく、食べ物をしっかりと噛むことができると、唾液の自浄作用で口の中の汚れが洗い流されます。消化も良くなるので、胃腸の負担も軽くなります。最近では、血糖値が高いと歯周病になりやすく、歯周病があると血糖値が高くなることなどが分かってきました。口の中の健康は全身の健康にもつながっています。

歯磨きは食後すぐに行いましょう。通常の食事では、食後すぐの歯磨きで歯が溶けるようなことを心配しなくても大丈夫です。すぐに磨く方が汚れを落としやすくなります。スポーツドリンクや清涼飲料水を短い間隔で摂取していると、歯の



静岡県農業団体健康保険組合  
保健指導担当課長・保健師  
井上 朋子さん

表面を覆っているエナメル質が溶けやすくなるので、だらだらと口に含まないようにしましょう。

一般的に、歯ブラシは細かく動かしやすい小さめのものがお勧めです。硬さは「ふつう」で大丈夫です。力を入れすぎると歯茎を傷めてしまうので、鉛筆や箸を持つ持ち方で歯ブラシを持ち、小刻みに動かしましょう。ただし、歯の磨き方や歯ブラシ、歯磨き粉の選び方は、年齢や口腔内の状況で大事なポイントが変わります。

歯科医院に行けば、歯科医が歯の状態を診察し、歯科衛生士があなたに合った歯磨きの方法を教えてください。痛みがなくても、ぜひ歯の相談に行ってみましょう。

# あれこれ 相談室 資産・運用編

## A 私的年金制度で、3つの税制優遇メリットがあります。

Q iDeco(イデコ)とはどのような制度で、どのようなメリットがありますか？



金融部 金融相談課  
せりざわ だいすけ  
芹沢 大輔

「iDeco」は自分で運用商品を選び、自分で決めた額を積み立てながら運用する「個人型確定拠出年金」で、国民年金や厚生年金に上乗せできる私的年金制度です。

最大の特長は3つの税制優遇メリットがあることです。1つ目は掛け金が全額所得控除されます。全額「小規模企業共済等掛金控除」の対象となり、課税所得額から差し引かれることで所得税・住民税が軽減されます。

2つ目は【確定拠出年金制度内での運用益が非課税で再投資】されます。通常、金融商品の運用益は課税

(源泉分離課税20.315%)対象となりますが、iDecoでは非課税で再投資されます。

3つ目は【受給時に所得控除】を受けます。受給年齢(受給開始時期は60〜75歳の間に選択可能)に達して確定拠出年金を一時金で受給する場合は「退職所得控除」、年金で受給する場合は「公的年金等控除」の対象となります。

掛金も月々5000円から設定できるので気軽に資産形成を始めることができます。当JAでも取り扱っていますので、ご興味のある方はお近くのJA支店窓口にお尋ねください。