グリーンひろば No.385

GREEN HIROBA

JA高知市
2021
3

特集
「私」の人生を振り返る
自分史の書き方・作り方講座

みんなのよい食プロジェクト
食は日本の未来。JAグループ

特集

「私」の人生を振り返る

自分史の書き方・作り方講座

監修／一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事　武藤頼胡
https://www.shukatsu-csl.jp/
イラスト／出口由加子

これまでの人生で起こった出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これからの人生をどう生きるか考えてみましょう。

自分の生きた証しを伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という習慣がありました。先人は隠居することで社会の第一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

生涯現役といわれる現代では、自分自身の人生の総まとめとして自分史を作るのです。その目的は、これからの人生を、生きがいを持ってより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」などと考える人がいるかもしれません。実は、自分史というのは、もっと気軽に楽しく作ることができます。

思わぬ感謝に出合える「人生の棚卸し」

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになるのです。

「何か話せば、きついことを言う人だから」などと、近所にいながら最近は付き合いのない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引っ越してきたときに、真っ先に声を掛けてくれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかったら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すことで、感謝あふれる日々を過ごすことにもなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といってもいいかもしれません。

自分のため、家族のため、感謝を伝えたい全ての人に

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組む人が多いようです。もちろんタイミングは人それぞれ。子どもの結婚や、母が亡くなった年齢と同い年になったなど、あらかじめ自分で節目を決めても良いですね。

自分史は誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを楽しむための振り返りでもあります。書くのは一度だけに限らず、続編を作っても良いと思います。近しい家族に対しては、自分自身が生きた証しとして残す大切なものになるでしょう。感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもらいたいですね。

自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期（小学校入学前）、少年期（小学校～大学）、青年期（就農後）、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していくと、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行していた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくことでしょう。

年表（例）

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
○○○○年 オリンピック開催			○○○○年 ○○○に合格	○○○○○ ○○○○○ ○○○○○
○○○○年 ○○○事件	○○○○年 ○○○が大流行		○○○○年 ○○○に就職	○○○○○ ○○○○○
	○○○○年 ○○○がヒット	○○○○年 ○○○が生まれる	○○○○年 ○○○に引っ越し	○○○○○ ○○○○○
		○○○○年 ○○○が生まれる		

2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

ページ構成を考える（例）

あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

青年期（就農後）	少年期（高校～大学）	少年期（小学校～中学校）	幼少期（小学校入学前）	自己紹介	自己紹介	表紙	裏表紙 家族写真
P.7	P.6	P.5	P.4	P.3	P.2	P.1	P.16
家族への メッセージ	家族紹介	楽しかった 思い出	楽しかった 思い出	大変だった 思い出	大変だった 思い出	定年後	結婚後
P.15	P.14	P.13	P.12	P.11	P.10	P.9	P.8

3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれませんが、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いてもよいし、「私の人生の○○○大ニュース」をとして、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

自分史の印刷・製本

自分史にはひとそれぞれに目的があり、１冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいるでしょう。判型やページ数など、体裁に違いがあって当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なのは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざまな体裁に対応してくれるので問い合わせてみると良いでしょう。

全て手書きの１冊や、写真を使ったフォトブック形式など、自分だけの１冊を作ってみてはいかがでしょうか

FLOWERS　PHOTO　CONTEST

第５期　花のフォトコンテスト受賞者発表

ＪＡ高知市と高知市がＳＮＳ（インスタグラム）上で行った花のフォトコンテスト「こうちのｏｈａｎａ」にて、第５期（11月16日～12月31日）の入選作品が決定しました。「ｏｈａｎａを愛でる」をテーマに募集した写真（64点）の中から10作品が受賞し、うち２枚は「ＪＡ高知市組合長賞」と「高知市農林水産部長賞」に選ばれました。それでは、第５期の受賞作品をご紹介いたします。

ＪＡ高知市組合長賞

ＪＡ高知市　宮脇組合長のコメント

「希望と情熱」が立ち昇るような作品を写真に収めた、素晴らしい１枚だと思います。

高知市農林水産部長賞

高知市農林水産部　島津部長のコメント

市役所玄関に花があることでガラッと雰囲気が変わります。これからも花のある生活を続けていきましょう。

春の訪れ

JA高知市 ～地域の皆様に感謝をこめて～

春一番 定期貯金

期間：令和3年3月1日（月）～令和3年4月30日（金）

定期貯金（スーパー定期・大口定期） お預入額10万円以上

下記のいずれか1つ条件を満たす方

3年 0.10%（税引後0.079%）

いずれの条件にも該当しない方

3年 0.08%（税引後0.063%）

下記の2つ以上の条件を満たす方

3年 0.12%（税引後0.095%）

※1年定期へのお預入れご希望のお客様は店頭表示金利よりも有利なATM定期をご利用ください。

定期積金（ご契約期間6ヵ月以上）

年0.05%（税引後0.039%）

▼条件

- 当JAの組合員の方、または組合員にご加入いただける方（その同居家族を含む）
- 当JAへ公的年金のお受取りをご指定いただいている方、または新たにご指定された方
- JAカード（クレジット機能付）をお持ちの方、または新たにJAカードをお申込みいただいた方（ご本人様名義、および家族カードも含み、カードのご提示で確認させていただきます。）
- JAネットバンクをご利用いただいている方、または新たにお申込みいただいた方
- 契約額 20 万円以上の定期積金を新たにご契約いただいた方

➡ご成約時のグッズはご用意しておりません。

JA高知市は、地域の皆様方にJAのサービスを一層有利にご利用いただけるよう、組合員へのご加入をお勧めしております。
JA高知市管内にお住まいの方はどなたでも、また管内にお住まいでない方も一定の要件を満たしていれば、1口（1,000円）以上出資していただくことにより組合員へご加入いただけます。詳しくは、当JA窓口までお気軽にお問い合わせください。

- 対象者は「個人」に限定させていただきます。
- 定期貯金は、**新たなご資金でのお預け入れの場合のみ**とし、貯金からの預替えおよび定期貯金の満期金の再預入は、金利の対象外とさせていただきます。
- 定期貯金の金利の適用は、初回満期日までとなり、自動継続後は、満期日における店頭表示金利が適用となります。
- ATMでのお預け入れは対象外となります。
- 原則として中途解約はできません。やむをえず中途解約する場合は、預入期間に応じた所定の中途解約利率が適用されます。
- 2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には復興特別所得税が課税され、20.315%の税率となります。
- 定期貯金及び定期積金は、貯金保険の対象です。当JAにお預け入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までとその利息が保護されます。

※詳しくは、当JAの貯金窓口までお問い合わせください。店頭にて商品概要説明書をご用意しております。

JAの家庭雑誌

家の光

みどころチェック!

4月号
定価922円（税込み）

《特集 1》

首・腰・ひざの痛み解消術

だれもが悩む首や腰の痛みを解消する方法を専門家が解説します。

《特集 2》

SDGsの達成に向けて 農業とJAができること

SDGsを楽しく学べるクイズと、農業分野の取り組みを紹介します。

《特集 3》

おうちで作る 奇跡のパンケーキ

人気のスフレパンケーキの作り方を専門店に教わります。

ご注文は各支所窓口まで

家庭菜園を楽しもう

ミツバ　香りが良く、お吸い物に重宝

あなたもチャレンジ！　家庭菜園
園芸研究家●成松　次郎

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。

ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

【品種】「白茎ミツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

【種まき】ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんすい）します（図2）。

【管理】早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方mあたり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いため畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

【収穫】草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出してきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図1　畑の準備

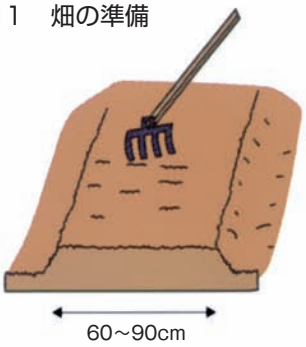


図2　種まき

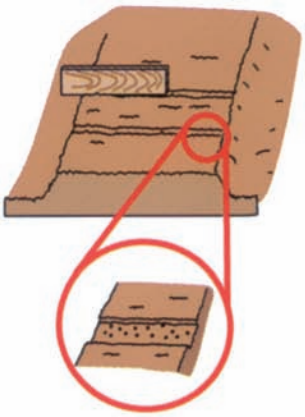


図3　追肥

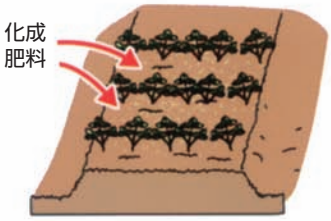
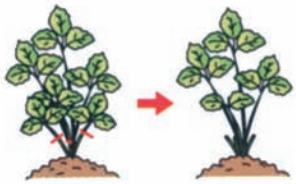


図4 収穫



負の農薬登録変更のお知らせ

品名	変更内容	登録変更時期	短期暴露評価
サイアノックス乳剤（ＣＹＡＰ乳剤） サイアノックス粉剤（ＣＹＡＰ粉剤）	作物名「だいず」を削除する。	令和３年２月24日（確定）	×
	変更理由		
	現在の登録内容の維持に必要な試験成績の整備に経費と時間を要するため。		

詳しくはＪＡ高知市営農指導課またはグリーンファーム各店にお問い合わせください。

キリトリ線✂

Recommended Recipe
Chef Nagai's

シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ

新ジャガとアスパラガスの温サラダ

材料（4人分）

- 新ジャガ（小芋）ゆでた物 … 4個
- アスパラガス …… 4本
- ベーコン厚切り …120g（8等分）
- 塩 ……適宜
- サラダ油 ……適宜
- イクラ ……大さじ1
- ハーブ ……適宜
- ドレッシング
  - マヨネーズ ……大さじ2
  - ポン酢 ……大さじ1
  - 粒マスタード ……大さじ1
  - レモン汁 ……大さじ1

作り方

❶ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。

❷フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。

❸アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。

❹①のボウルに②と③を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け

材料（4人分）

- マダイ切り身 …… 4切れ
- 片栗粉 ……適宜
- サラダ油 ……適宜
- 塩ゆでしたソラマメ ……10粒ほど
- カブ（すりおろした物）…… 1個分
- イクラ ……大さじ1
- 刻みユズ ……適宜
- 和風あん
  - かつおだし ……120ml
  - 薄口しょうゆ ……大さじ1
  - みりん ……大さじ1
- 水溶き片栗粉 ……大さじ1

作り方

❶マダイの切り身に薄塩（材料外）を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。

❷180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた①を4分ほど揚げる。

❸和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。

❹器に②を盛り、上から③を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。

YOUTH REPORT

青壮年部会長　和田　圭司

「新しい様式」への順応も

新型コロナウイルスの流行でマスクを着用する機会が多くなっていますが、花粉症の私にとってはもともと、今の時期はマスクを着用することが多かったです。

子どもの頃は花粉症だと感じたことはなかったですが、いつの間にか鼻水や目がかゆくなることが多くなりました。花粉の飛散量にもよりますが、年々ひどくなっているような気がします。黄砂やPM2・5もアレルギーのような症状が発生し、花粉症を悪化させることがあるようなので、仮に新型コロナウイルスが終息していたとしても、春先からはマスクを着用するのを心がけておきたいですね。農作業中の肥料散布や籾摺りの際など、粉塵が舞うことの多い場面ではマスクを着けたほうがいいのでしょうが、面倒臭いため、ついついマスクをせずにいることも多いです。健康のためにも着用を心がけないといけませんね。

1月15日に高知県青壮年連盟の会議があったので出席してきました。今年は新型コロナウイルス対策のために、リモートで参加する地区もありました。話には聞いたことはあっても、実際にリモート会議を体験したことがなかったのでうまくいくものなのかと思いましたが、予想以上に円滑に会議が進みました。県内の多くの青壮年部では「部員の減少」が問題となっており、東西に広い高知県では移動も大変ということもあり、高知県代表の役員の負担も大きくなっています。今後も県内で行う会議の際には、リモート会議を活用していくのもいいのかもしれませんね。

新型コロナウイルスの先行きも見えない状況ではありますが、その中で気付けたことは生かして、ただ元の生活に戻るのではなく、より良いものにしていきたいですね。このユースレポートを通じて、皆様と日々の状況を共有できる日が待ち遠しいばかりです。

きらきら女性部

女性部部長　田内　由美

今年の節分は"レアな節分"

節分と言えば、2月3日だと思っていましたが、今年は2月2日が節分でした。地球が太陽をまわる周期と暦のずれの関係だそうですが、例年より1日早い節分は、なんと1897年(明治30年)以来124年ぶりのことだそうです。ちなみに3日でない節分が37年前にもあって、その時は2月4日だったようです。全然記憶にもないんですけど(笑)。節分行事には「豆まき」「柊鰯(ひいらぎいわし)」がありますが、最近では「恵方巻き」を食べるのも定番化してきています。その年の恵方(福徳を司る神様のいる方向)を向いて願い事を思い浮かべ黙々と丸かじりするのが、縁起がいいとされています。無言で食べるのは「口から福が逃げないようにするため」だそうです。今年の恵方は「南南東」です。どんな願い事を思い浮かべながら頬張りましたか?

▲力を合わせて収穫する児童

1月14日(木)、江陽小学校の2年生がダイコンの収穫を行いました。昨年9月に種をまき、11月に1人1本ずつ間引きをかねて抜いていましたので、残りのダイコンは見事立派に育っていました。今回は、まず持ち帰り用を1本抜いて、その後、給食用を1本ずつ抜きました。家に持ち帰る途中で葉っぱが道のあちこちに落ちないようにと、収穫した直後に地域の方が葉っぱを切り落としていました。「葉っぱ大好きやにざんねんや!!」と言っている児童もいましたが、自分の足よりもでっかいダイコンに満足していました。当日は結構寒かったですが、みんなとっても元気よく、楽しそうに収穫していました。

毎年2月に行われている龍馬マラソンですが、コロナの影響で今年は中止となってしまいました。でも「高知龍馬リレーマラソンwithよさこい」というのが開催されます。66回という長い歴史の「高知マラソン」から2013年に「高知龍馬マラソン」という名称の市民マラソンになって、県内外からたくさんの人が参加するイベントとなっています。新型コロナウイルス感染症が一刻も早く収束し、2022年の大会が出来るといいですね。

2月に入り新規感染者数は減少傾向ですが、まだまだ予断を許さない状況です。制約のある生活が続きますが、今までの努力を無駄にしないためにも引き続き感染拡大防止、マスク、手洗い、うがいを徹底していかなければなりませんね。

手軽に健康　手指体操

肩呼吸で指先までリラックス

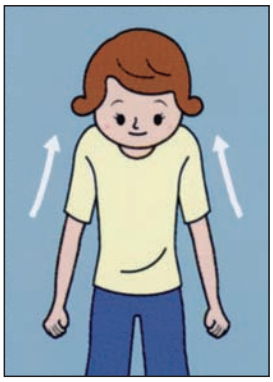
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

少しずつ暖かさが増してきます。寒さで凝り固まった体を温めていく運動をご紹介しましょう。

手の親指には、呼吸器系と密接な関係がある経路（東洋医学でいう気の通り道）が通っています。この経路は気持ちを落ち着かせる効果があるとされています。親指を意識して握り方を変えながら深く呼吸をすることで、全身へエネルギーが流れ、首や肩、腕の疲れを和らげていきます。

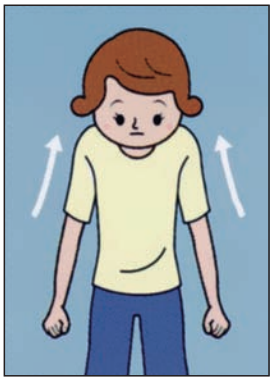
5～6秒かけて鼻から息を吸い、同じく5～6秒かけて口から吐きます。30秒ほどこの運動を繰り返します。

親指の位置を変えて刺激を入れる

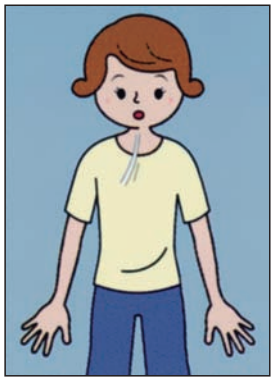


(1)手を握り(親指は手の中で握る)、息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。

(2)息を口からゆっくりと吐きながら両手、首、肩の力を抜いていきます。このとき、姿勢を真っすぐに保ちます。



(3)次に、親指は手の外で握り、(1)と同じように息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



(4)(2)と同じ動きをします。(1)から(4)を数回繰り返します。

お米で健康

非常時にご飯を炊く方法

管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美

ガスや電気、水道が使えなくなってしまう非常時に備えて、カセットコンロを準備している家庭も多くなりました。非常時には、ご飯を鍋で炊く方法の中でも、節水を意識した、ポリ袋を使った湯煎での炊飯方法がお勧めです。

（1）用意する物

無洗米（1人当たり100ml）、水（米の用量の1・2倍。1人分120ml）、耐熱性のポリ袋（耐熱温度110度程度の高密度ポリエチレン製）を準備します。厚手で「湯煎調理可」と記されたポリ袋を選び、薄過ぎる物は避けましょう。節水のため米は無洗米がお勧めです。洗った米を使用する場合は、水気を切り、加える水を10mlほど減らします。

（2）下準備

米と水をポリ袋に入れて、空気をできるだけ押し出すようにして袋の上部を結んで閉じます。このまま30分以上吸収させておきます。

（3）湯を沸かす

鍋底に一回り小さめのお皿を入れて、湯を沸かします。小皿の下にキッチンペーパーなどを敷いておくと、沸騰時に安定しやすくなります。

（4）加熱する

袋を鍋に入れ、沸騰状態で15分加熱します。加熱するときは袋が破れてしまわないように、袋が鍋肌に当たらないように気を付けましょう。

（5）蒸らす

火を消してから、ふたをして15分蒸らし、袋を湯の中から引き上げます。袋の中でご飯をほぐし、蒸気を飛ばして出来上がりです。袋ごとお皿に盛れば、洗い物も減らすことができます。

1枚のポリ袋には1～2人分が適量です。量を多くする場合は、袋を分け、加熱・蒸らし時間を調節しましょう。

湯煎調理のメリットは、別のポリ袋で複数の調理が同時にできるということ。おかずも同時に作れてしまうため、燃料の節約にもなります。普段からポリ袋での炊飯にチャレンジしてみましょう。

知って納得！ 税金講座

個人事業者の消費税の申告と納税

JA全中・JAまちづくり情報センター　顧問税理士●柴原　一

消費税（含地方消費税、以下同じ）とは物の売買やサービスの提供などの「取引」にかかる税金です。消費税を負担するのは消費者ですが納税は事業者が行います。消費税の納税額は、原則として課税期間内において売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際に支払った消費税額を控除した金額となります。

個人事業主の課税期間は、1月1日から12月31日までです。申告および納税期限は課税期間の翌年3月31日になりますが、前年の地方消費税額を含んだ消費税額が60・95万円超507・93万円以下のときは3月の確定申告以外に1回、507・93万円超のときは前年の消費税額に応じて3回もしくは11回の中間申告が義務付けられています。年1回の中間申告期限は8月31日、納税額は前年の消費税額の2分の1になります。中間申告において納税した税額は確定申告の際に算出した年間消費税額から控除されます。なお、1月1日から6月30日までの期間の仮決算を行い、その結果算出された税額により中間申告および納税を行うこともできます。仮決算を行わない場合、税務署から8月上旬くらいに納付税額が印字された申告書および納付書が送られてきますので、それを用いて申告および納税を行います。ただし、申告書を提出しなかったとしても申告期限において申告書を提出したと見なされます。

前年の消費税額が60・95万円以下の事業者は中間申告の必要はありませんが、あえて年1回の中間申告を行い、前年の2分の1の税額もしくは仮決算により計算した税額を納めることができます。この任意の中間申告の適用を受けるためには、受けようとする年の8月31日までに所轄税務署に一定の事項を記載した適用届出書を提出する必要があります。一方、任意の中間申告をやめようとするときは、取りやめ届出書を提出する必要があります。また、任意の中間申告の適用届出書の提出がないときは、取りやめ届出書を提出したと見なされますので注意してください。

グリーンボイスン　お便りコーナー

★今月のテーマ…

『人生で一番喜んだこと』

■今の妻と結婚できたことですね。こんな私のところに嫁いでくれることを決心してくれたときは、人生で一番喜びました。その妻とも今年で結婚39年目。これからもよろしくお願いします。　ネコロビン

■4～5年前に、何気なく応募した「川柳」が2等に入選！　少しばかりの商品券をもらってスイーツを買って食べたことがあり、うれしかったなぁー。それ一回きりだったので、まぐれだったのでしょうね。アハハハ…　ノーリン

■初めての子が生まれた瞬間、世界中の全ての人や物、神様に感謝しました。35年余り前です。今ではその子も2児の母。でも、私の中ではいつまでも小さい子どもです。　すがちゃん

■双子の息子2人が中学受験をして、次男だけが合格して長男は不合格になりました。高校入試で同じ高校になったとき、涙が出るほどうれしかったです。　双子のママちゃん

■娘2人の中、3人目を妊娠。超音波診断した医師から「女の子のようです」と説明を受け、ピンクの初着を用意して出産に臨みました。ところが、生まれたのは男の子。大喜び！　夫がブルーの初着を買いに走りました。息子の誕生が私には人生で一番嬉しい出来事でした。　雪ん子

■今まで生きてきて、子どもも孫もでき、仕事も続けている現在ですが、まだまだ喜びは先にあるように思っています。　なっちゃん

■子どもの出産。15年目にめぐまれたわが子の出産は、本当に夢のような気持ちでいっぱいでした。今この子を授かったことを神に感謝しています。　T・A

■今から33年前、体が震えるほど嬉しいことがありました。テレビ番組の視聴者クイズでハワイ　ペア旅行が当たりました。値段をぴったりあてた125名の中から発表された1名!!　まさかの自分の名前で、人生で一番のビックリ仰天の興奮でした。　T・H

■『娘の結婚』。あきらめていた娘が男の人を連れて来ました。その男性はまじめそうで、キチッとスーツを着て正座し「娘さんをください」と額に汗をかきながら言ってくれました。テレビドラマそのもの…。今はヨチヨチ歩きの可愛い孫がいます。　H2O

■難しいお題です!!　たくさんあってNo.1は決められません。それに、まだまだ人生続いています。　MEMI

次回のテーマは…

『あの時の一言』

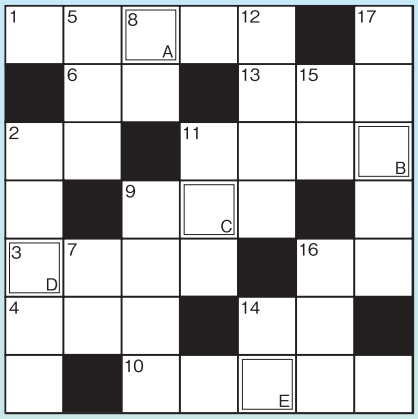
出会いや別れ、何かの始まりや終わり、嬉しかった・悲しかった・悔しかったなど、様々な場面で記憶に残っている誰かの『あの時の一言』はありませんか？　自分が言った一言でもかまいません。思い出のエピソードとともに教えてください。お便りお待ちしています。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
商品券をGETしよう!!

Aから Eを並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ↓

②速度違反の交通取り締まりをこう言うとも
⑤仏様の頭の渦巻き
⑦名を捨てて――を取る
⑧お清めにも使う調味料
⑨円を描くときに使います
⑪人数確認のために――を取った
⑫ボビンに巻いてミシンにセットします
⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
⑯花より団子、色気より――なのです
⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

ヨコのカギ→

①桃の節句に付きもののすし
②体温計であるかどうか確かめます
③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
④難関を――して大学に合格した
⑥恥ずかしいときに赤らめます
⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、――55号
⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
⑪「元気で留守がいい」と言う人も
⑬友人と――もない話で盛り上がった
⑭円周率を表すギリシャ文字
⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

1月号の答え

A B C D
「カドマツ」

PRESENT!

正解者の中から抽選で５名の方に「農協全国商品券（2,000円分）」をプレゼントいたします。
（とさのさと、ギフトガーデンルピナス他で使えます。）

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

キリトリ

住所（〒　　）	
氏名	
電話番号	
年齢	職業
今月号で良かった記事	
お便りのテーマ「あの時の一言」その他ご意見など	
匿名希望の方はペンネームを（　　）	

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら

FAX (088) 883-6935

E-mail kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

ケイタイからも簡単送信

QRコード

スマホにも対応しました

ハガキ

締切 3/31（当日消印有効）

【お客さまの個人情報について】 当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者、入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

高知税務署からのお知らせ

所得税等の確定申告について（延長）

○税務署の確定申告会場の開設期間は、令和３年４月15日（木）まで！

受付時間：午前８時30分から午後４時（相談開始は午前９時）

会場内の混雑緩和を図るため、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要となります。入場整理券は、会場で当日分のみ配付します。また、「ＬＩＮＥ」で事前発行も行っていますので、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

※１　入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

※２　駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

国税庁　LINE
公式アカウント

○申告と納税は期限内に！　～納税は便利な振替納税で～

お問い合わせ　高知税務署　TEL　088-822-1123（代表）

高知市計量検査所からのお知らせ

高知市計量検査所では、取引・証明に使用するはかりの定期検査（２年に１回の受検が計量法により定められています）を実施しています。毎回受検していただいている事業所様には既に通知書を送らせていただいていますが、新規開業や営業再開等、新たにはかりを使い始める事業所様につきましては、高知市計量検査所までご一報ください。定期検査の会場や日程等について、ご案内させていただきます。なお、検査対象となるはかりの種類や用途、検査手数料等の他、ご不明な点についてのお問い合わせや、事業を休廃止された場合の連絡等、下記までお電話をお願いします。

お問い合わせ先
高知市本町５丁目１番45号
高知市くらし・交通安全課　計量検査所
TEL　088－802－5753

キリトリ

郵便はがき

63円切手をお貼りください

781-8551

JA高知市
総務課広報
係

３月号　クロスワードパズルの答え

秦東店ＡＴＭおよび一ツ橋店ＡＴＭ営業終了のお知らせ

秦東店ＡＴＭおよび一ツ橋店ＡＴＭは、下記日時をもちまして営業を終了（廃止）いたします。ご利用の皆様には何かとご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。ＡＴＭをご利用の際は、最寄りのＪＡのＡＴＭ、またはゆうちょ銀行・コンビニＡＴＭをご利用いただきますようお願いいたします。長い間ご利用いただき誠にありがとうございました。

■秦東店ＡＴＭの終了日時

令和３年６月23日（水）14：00

【最寄りのＡＴＭコーナー】
・秦支所ＡＴＭ
・サニーマート薊野店ＡＴＭ
・イオン高知ＡＴＭ(高知県信連管理)

■一ツ橋店ＡＴＭの終了日時

令和３年６月23日（水）15：00

【最寄りのＡＴＭコーナー】
・初月支所ＡＴＭ
・秦支所ＡＴＭ

●ゆうちょ銀行ＡＴＭ
キャッシュカード入出金のみ対応
平日８：45～18：00　手数料無料

●コンビニＡＴＭ（セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート）
キャッシュカード入出金のみ対応
平　日　８：45～18：00　手数料無料
土曜日　９：00～14：00　手数料無料
※ファミリーマートのイーネットＡＴＭ以外は手数料が必要です。

●通帳記帳不可。上記の時間以外は110円（税込）のご利用手数料が必要です。
●残高照会は時間帯にかかわらず無料でご利用いただけます。
●上記以外の金融機関・コンビニエンスストアでのキャッシュカード出金は可能ですが手数料が必要になります。

本件に関するお問い合わせは、ＪＡ高知市本所金融部まで
TEL 088 - 883 - 6934

理事会だより

1 月27日開催　定例理事会

講評

●高知県常例検査講評

報告事項

●令和２年12月末事業進捗状況
●令和２年12月末　組合員の加入および脱退の状況
●令和２年度　第３－四半期　事業実績並びに今後の取り組み
●令和２年度　第３－四半期　仮決算損益報告
●経営基盤の確立・強化に向けた経営改善計画（令和２年12月）
●余裕金運用に関するリスク情報
●有価証券の償還
●理事との利益相反取引
●特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況
●金融円滑化措置の実施状況
●「第１回高知市集出荷施設等緊急整備事業建設委員会」の報告
●冷凍柚子果汁に係る契約および覚書の締結内容
●冷凍柚子果汁の買い取り実績報告
●「第２回高知市集出荷施設等緊急整備事業建設委員会」の報告

議　事

第１号議案　組合員規程の改正
第２号議案　固定資産管理規程の改正
第３号議案　出資の減口
第４号議案　「第33期事業年度上期監事監査報告書」の「主要指摘事項」に対する回答書（案）

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

ＪＡ葬祭ルミエールこうちから　組合員の皆様へ
～紙上「終活セミナー」を始めます！～

周りの景色も春の装いになり、朝夕も過ごしやすくなってきました。毎年楽しみにしている桜の花もまもなく咲き始めることでしょう。さて、従来おこなってきた終活セミナーですが、今年度は思いもよらぬ状況下で皆様と対面でのセミナーが難しく、自粛しておりました。

そこで４月より紙上にて「終活セミナー」を開催いたします。

内容は「エン（縁）ディングノートを書いてみましょう」。

「エンディングノートを書いてみること」を中心に、それぞれの項目の説明をしながら「紙上終活セミナー」をすすめてまいります。準備するものは「ノート１冊」！　どんなノートでもＯＫです。エンディングノートが必要な方はルミエール会館にも準備しています。より詳しく知りたいこと、直接相談したいことがあれば会館でお待ちしています（ご予約ください）。書けそうでなかなか書けないのが「エンディングノート」。まず自分を振り返ることから始めましょう。

エン（縁）ディングノートを書いてみましょう
予　定　表

４月	私のこと・人生の棚卸
５月	ありがとうを伝えたい人をリストアップする
６月	私の好きなこと・好きなもの
７月	好きな場所・行ったことのある場所
８月	健康のこと（医療）
９月	健康のこと（介護）
10月	相続について（人生の登場人物相関図）
11月	財産のこと（遺言書）
12月	葬儀について
１月	お墓について
２月	遺影写真
３月	「ありがとう」を伝える

４月以降楽しみながら書いてみましょう。

書いていることを、大切な人に伝えておきましょう。

「エンディングノート」・「終活」・「ご葬儀」に関するお問い合わせ

ＪＡ葬祭　ルミエールこうち（088）885－5900

JA葬祭ルミエールこうち

KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives
《KAf》はForwards'KAを表し21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。

大地のめぐみ・人の知恵―未来へ
発行／JA高知市　〒781-8551 高知市高須東町4番8号　TEL088-883-6800　FAX088-883-6935
ホームページ：http://www.ja-kochishi.or.jp/
メ　ー　ル：kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp
編　集／総務部総務課　・　発行日／2021年３月１日　No.385　・　印　刷／株式会社高知新聞総合印刷