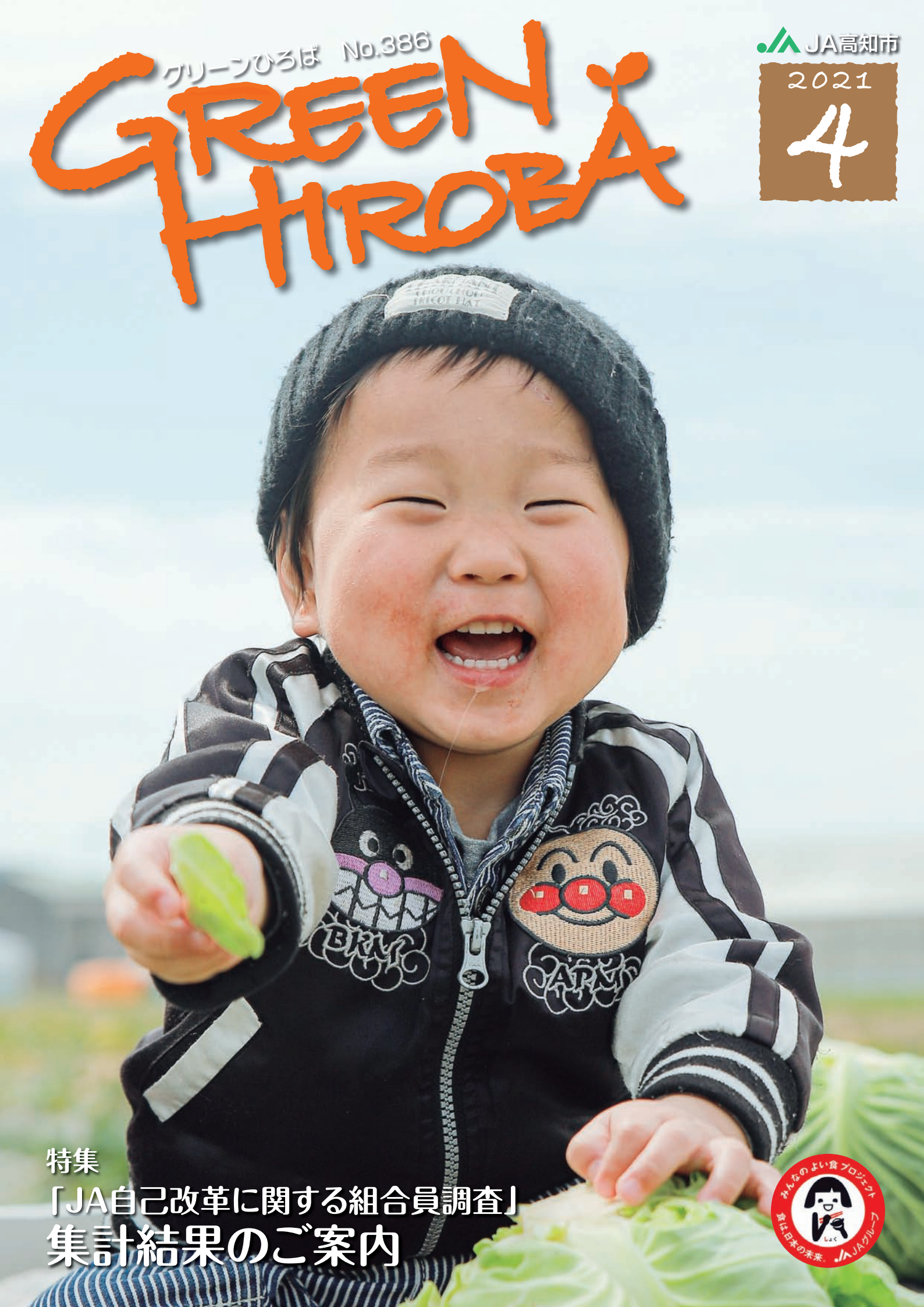
グリーンひろば No.386

GREEN HIROBA

JA高知市
2021
4



特集
「JA自己改革に関する組合員調査」
集計結果のご案内

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

「JAの自己改革に関する組合員調査」集計結果のご案内

JAグループサポーター
林 修先生

回答者数 約390万人

自己改革への評価

- **期待度** 約7～8割が「期待している」
- **満足度** 約6割が「満足」
- **改善度** 約8割が「改善した」・「もともと良い」

総合事業の継続 約9割が「総合事業を継続するべき」

准組合員の事業の利用の制限 約9割が「制限しない方がよい」

林先生コメント

- 民間実施の調査では最大規模となった今回の調査では、3,902,603人という、非常に多くの組合員の声が寄せられました。回答していただいた調査票を積み上げると、約10,000mにも及びます。

- JAの自己改革について、農業関連事業が「改善した」「もともと良い」との声は約8割。また、約9割の組合員から、「総合事業を継続すべき」との声もいただいています。
- JAは協同組合。これからも、組合員との対話を大事に、組合員の声に基づいて地域に必要なサービスを提供し、利用してもらうことで、農業と地域を支えていってほしいですね。

JAグループでは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、自己改革に取り組んできました。これらの取り組みについて、組合員の皆さまからの評価をいただくため、平成30年12月から令和元年12月まで、「JAの自己改革に関する組合員調査」を実施しました。

本調査では、全国で3,902,603人の組合員からご回答をいただきました。組合員の皆さまには、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

このたび、皆さまからいただいた調査結果を、最終結果としてご報告いたします。

調査期間
平成30年12月～令和元年12月

調査対象者
全国の正・准組合員

多くの組合員の皆さまに、調査にご協力いただきました。

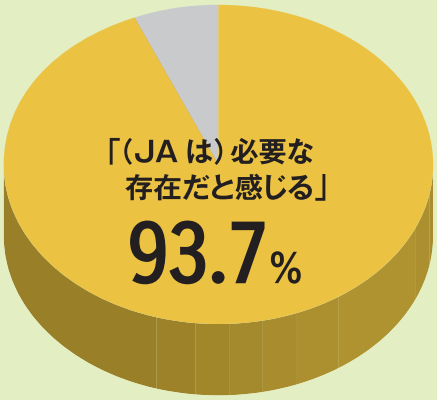
1 自己改革への評価

	期待度	満足度	改善度
	「期待している」	「満足」	「改善した」・「もともと良い」
営農指導	80.7%	66.7%	83.9%
農畜産物販売	76.6%	61.4%	84.5%
生産資材購買	72.6%	60.6%	84.3%

自己改革の取り組みについての評価は、営農指導事業、農畜産物販売事業、生産資材購買事業ともに、高い評価をいただいています。

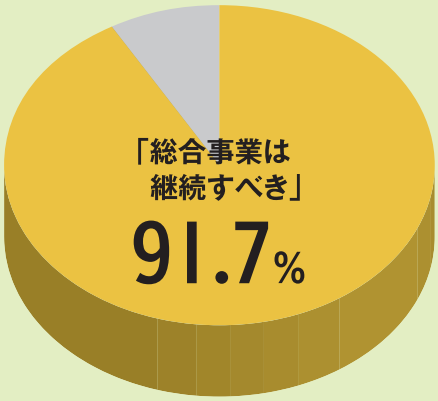
（※）期待度は「期待している」「やや期待している」、満足度は「満足」「やや満足」、改善度は「改善した」「改善しつつある」「もともと良い」を集計しています。

2 JAの必要性



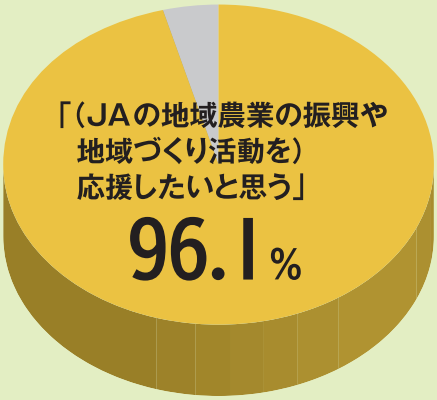
正・准組合員の93.7%が、「（JAは）必要な存在だと感じる」と回答しています。

3 総合事業の継続



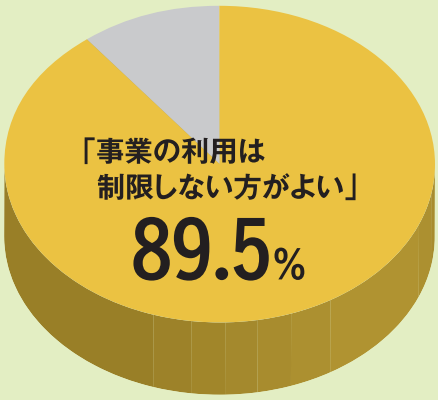
正・准組合員の91.7%が、「総合事業は継続すべき」と回答しています。

4 農業や地域づくりの応援



准組合員の96.1%が、「（JAの地域農業の振興や地域づくり活動を）応援したいと思う」と回答しています。

5 准組合員の事業の利用の制限



正・准組合員の89.5%が、「事業の利用は制限しない方がよい」と回答しています。

家庭菜園を楽しもう

トマト　完熟でおいしさアップ

あなたもチャレンジ！　家庭菜園

園芸研究家●成松　次郎

トマトのふるさとは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなってから植え付けます。

【品種】大玉トマトでは「ホーム桃太郎」（タキイ種苗）、「麗夏」（サカタのタネ）などがお薦めです。中玉では「フルティカ」（タキイ種苗）、ミニでは「TY千果」（タキイ種苗）、「アイコ」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

【畑の準備】予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1m当たり化成肥料（NPK各成分10％）200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします（図1）。

【植え付け】植え付けの間隔は2条植えでは条間70～80cm、株間50～60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1～2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます（図2）。開花前の「若苗」を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になりがちです。

【支柱立て】2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

【芽かきと摘果・摘心】脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

【追肥】1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

【病害虫防除】梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン粒剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくと予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

【収穫】開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。

図1　畑の準備

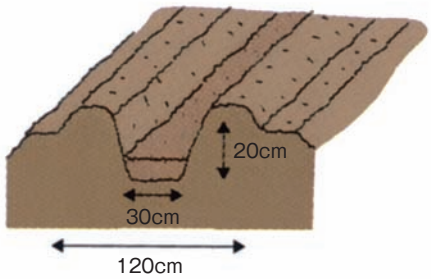


図2　植え付け

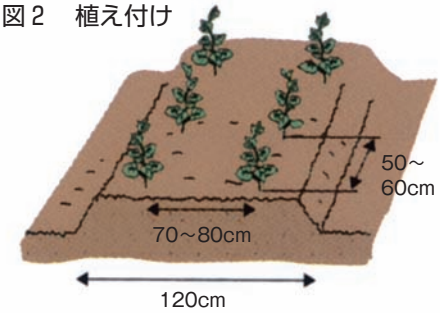


図3　支柱立て

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
プルートMC	作物名「マンゴー（施設栽培）」を削除する。	令和3年4月7日（確定）	×
	変更理由		
	本剤を茶専用剤とするため。		

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。

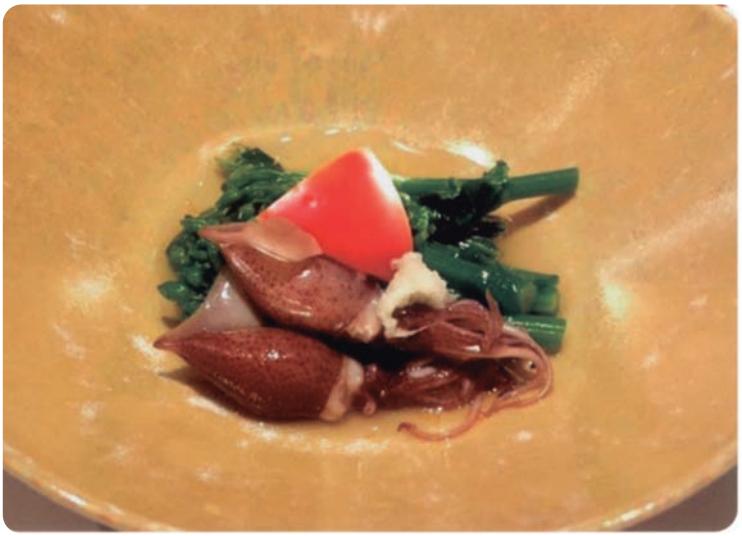
キリトリ線✂

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

ホタルイカとナバナのおひたし



材料（4人分）

- ホタルイカ ……20杯
- ナバナ ……1わ
- おろしショウガ ……適宜
- トマト ……1個
- 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

作り方

❶鍋に湯を沸かし、目・口を取り除いたホタルイカを入れて湯通ししてざるにあげる。同じ鍋に塩少々を入れてナバナをゆで、冷水に落として水気を切る。

❷だし汁の材料を鍋に入れて沸騰させ、冷ましてから①を入れて味を含ませる。

❸器に盛り付け、おろしショウガ、食べやすい大きさに切ったトマトを添えて出来上がり。

アサリとトマトのオイル蒸し

材料（4人分）

- アサリ ……200g
- トマト ……1個
- 小松菜 ……1/2束
- ニンニク ……1片
- オリーブ油 ……大さじ1
- 白ワイン ……大さじ2
- 塩昆布 ……少々

作り方

❶フライパンにオリーブ油をひき、アサリ、角切りにしたトマト、つぶしたニンニクを入れてふたをして弱火にかける。

❷ニンニクの香りが立ったら、白ワイン、塩昆布、切った小松菜をさらに入れてふたをする。

❸アサリの口が開いたら器に盛り付け出来上がり。

YOUTH REPORT

青壮年部会長　和田　圭司

今年も田植えが始まりました

今年も稲作をされている方にとって、田植えで忙しい時期がやってきましたね。わが家では「みのる」という会社の四条植えの田植え機を使っているのですが、他社と大きく違い、苗箱がポット状になっています。根を切らず田植えすることができ、活着が良い等のメリットもあるのですが、苗箱を供給するタイミングが難しく、ピーピーという警告音がなってからできるだけ早く次の苗箱を差し込まないといけません。農業を始めた頃は、供給の際にハンドル操作ができず曲がってしまうため、ほとんど止まった状態で供給していたのですが、今ではある程度の速度でも供給しながら真っすぐ植えられるようになりました。自分の植えた田んぼを見ると真っすぐ稲が並んでおり、自分の技術の向上を感じますね。

2月12日に青壮年部城北支部・稲作部で共計肥料配達を行いました。両部会で協力して、管内の生産者が注文した肥料等を配送するのですが、協力して配送してもなかなか大変な作業です。配送の際、自分が普段使うことない肥料の話を聞けることも多いので、私としては大変勉強になる事業の一つです。

しかし、年々注文の数が減ってきているようで、昨年までは筋肉痛になっていたのですが今年は全くそういうことがなく、少し寂しい気持ちになりました。また、毎年その日の晩に行っている懇親会も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催できなかったことも残念でした。

ワクチンの接種も始まったものの、まだまだ今後の新型コロナウイルス感染には警戒が必要な状況が続きます。今年度は、昨年度より多くの青壮年部活動が実施できればいいなと思います。

きらきら女性部

女性部部長　田内　由美

目指せ!!全国大会

「よっしゃー!!やったー!!」

JA高知市女性部の代表で発表した鏡支部の鎌倉支部長と、応援に行っていた中澤副部長、農協の森本係長の4人で、抱き合い喜びをかみしめました!!と言いたいところですが、今のご時世それは無理!!　顔を見合わせ力いっぱいこぶしを握りしめ、喜びをかみしめました。2月16日、第15回高知県JA女性セミナーで鏡支部の鎌倉支部長が見事「最優秀賞」に選ばれて、高知県の代表となりました。今まで鏡支部が行ってきた歴史とも言えるたくさんの活動や、新たな活動へと引き継いでいく取り組みなどが10分間のスピーチに上手にまとめられていました。発表内容ももちろんですが、鎌倉支部長の発表は、聞いている人の度肝を抜いてしまうような出だしでした。皆さん、楽しみにしていてくださいね。7月には中四国大会が山口県で行われる予定です。コロナの状況によってはリモートの開催もあるかもしれませんが、このまま収まってくれることを願っています。そして中四国大会でも会場の皆さんの度肝を抜いちゃってください。

ようやく2月からコロナウイルスワクチンの接種が始まっています。65歳以上の人の優先接種開始は4月上旬の予定でしたが、必要なワクチン量の確保が見通せないということで5月の大型連休以降となる見込みだとか。接種が始まることは一歩前進だとは思いますが、副反応も気になるところですよね。今後も最新の情報をチェックしていかなくてはなりませんね。そして、手洗い・手指消毒・うがい・マスクの着用も大事です。あと密を避け、人との距離をとることも忘れないように!!

▲発表する鎌倉支部長

手軽に健康　手指体操

指の曲げ伸ばしで心身の調子をチェック

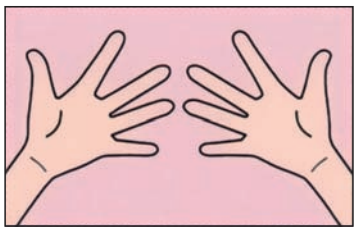
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

指の曲げ伸ばしは日常生活の中でいく度となく行う動作。何げなくではなく、しっかり指に意識を向けることで筋肉や神経へ働き掛ける刺激も変わります。

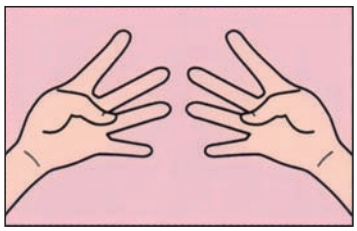
単純な体操ですので、できれば声に出して数えながら行ってください。

何かと慌ただしい4月、おろそかになりがちな自分自身へのケア。短時間でよいので体と声に意識を向ける時間を持つように心掛けましょう。曲げたとき、伸ばしたときに痛みはないか、指は冷たいか温かいか、声のトーンはどうか、呼吸が浅くなっていないか、など。この体操を通して心身の調子をチェック！

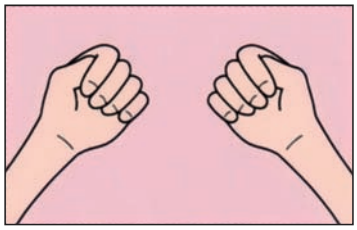
意識してしっかり曲げて伸ばす



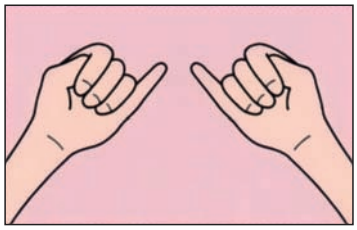
（1）両手のひらをしっかりと広げます。



（2）親指から順に1本ずつ曲げていきます。伸ばしている指は、意識してしっかり伸ばします。



（3）5本の指を曲げたら、その状態で1度軽く力を入れます。



（4）小指から1本ずつ伸ばしていきます。1から4の動きを5回繰り返します。2回目からは声に出して、「イチ、ニ、サン……」または「親指、人さし指、中指……」と数えながら行います。

ポイント　自分のペースで構わないので、体操を味わうような気持ちで行います。

野菜もの知り百科

ブロッコリー（アブラナ科アブラナ属）

土壌医●藤巻　久志

ブロッコリーもカリフラワーもアブラナ科アブラナ属の野菜で、原産地は地中海沿岸です。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白化した品種といわれています。日本ではカリフラワーが先に普及しました。本格的な普及はカリフラワーが1960年代、ブロッコリーが1980年代です。現在のブロッコリーの流通量はカリフラワーの5倍以上です。

カリフラワーの和名は花椰菜（はなやさい）です。ブロッコリーは1970年代までは木立（こだち）花椰菜や緑花椰菜と呼ばれていました。花椰菜という言葉は今ではほとんど使われていません。

抗酸化作用の強いカロテンとビタミンCが豊富で、生活習慣病の改善が期待されています。近年はブロッコリーに含まれているスルフォラファンの抗がん性が注目されるようになりました。葉菜類に分類されますが、食べるのは葉ではなく花蕾（からい）なので、栽培は果菜類に準じます。栄養成長（茎葉が大きくなること）と生殖成長（花や実が付くこと）のバランスが大切です。株を作りながら、花蕾を大きくします。

多くのブロッコリーは厳寒期になると、花蕾にアントシアニンの紫色が出ます。加熱すると緑色になり問題はないのですが、見た目で市場価格は下がります。主要産地ではアントシアニンレスの紫色にならない品種を栽培しています。

ブロッコリーはイタリアで品種改良が進み、17世紀に欧州各国に広まりました。米国の大産地、カリフォルニアでは19世紀にイタリア系移民が栽培を始めたといわれています。

低温流通が普及し、ブロッコリーは中国やインドでも大量に消費されています。海外で栽培されている品種の半分以上は日本の種苗会社が開発した物です。日本の野菜の育種技術は世界のトップクラスです。

知って納得！税金講座

相続税における土地評価

JA全中・JAまちづくり情報センター　顧問税理士●柴原　一

相続税における土地評価は原則として財産評価基本通達において定められた方法により行います。宅地については路線価方式または倍率方式のいずれかの方法により評価されます。路線価方式とはその宅地が接している道路に付された路線価にその宅地の面積を乗じ、その金額に間口や奥行距離などに応じた種々の補正を適用して評価額を求める方法です。一方、路線価が付されていない地域では倍率方式により評価を行います。倍率方式とはその土地の固定資産税評価額に国税庁がその宅地の所在地ごとに定めた倍率を乗じて計算する方法です。

農地については「倍率方式」と「宅地比準方式」の二つの評価方法があります。倍率方式は固定資産税評価額にその農地の所在地ごとの倍率を乗じて評価額を求める方法です。一方、宅地比準方式は市街化農地等に適用される方法で、その農地が宅地であるとした場合の価額から、その農地を宅地に転用する場合に通常必要と認められる造成費相当額を控除した金額をその農地の評価額とする方法で、その農地が路線価地域にある場合は路線価方式により計算した金額から造成費相当額を控除した金額となります。

なお、評価する土地が1000平方m（三大都市圏の市街化区域に所在する土地の場合500平方m）以上の場合、「地積規模の大きな宅地の評価」の適用を受けられます。この規定の適用要件は、「その宅地のある場所の容積率が400％（東京都の特別区は300％）以下であること」「普通住宅地区または普通商業・併用住宅地区に所在すること」などです。具体的には、個々の宅地の形状に応じた補正の適用後に規模格差補正率を乗じます。規模格差補正率は所在地および地積に応じた一定の算式により求められ、三大都市圏に所在する宅地で見ると地積が500平方mである場合は0・8、1000平方mの場合は0・78、2000平方mの場合は0・75になります。なお、「地積規模の大きな宅地の評価」は市街化農地等についても適用があります。

★今月のテーマ…

『漢字一字“今年の目標”』

■「輪」　コロナウイルスが終息し、五輪（オリンピック）が無事に開催され、世界中の人々の〝輪〟ができる平和な一年になってほしいです。　ペペ

■「光」　ワクチンが光となり、コロナの蔓延する暗い世界を明るくしてくれますように。一年以上会えていない親や友人に会いたいです。　タヌキ

■「旅」　早くコロナが終息して、楽しく旅行ができますように！　まっち

■「友」　新型コロナウイルスが蔓延するまでは、1カ月に一度は会っていた高校時代からの5人組。はやく友達に会いたいです。　双子のママちゃん

■「滅」　昨年の漢字は「滅がイイなあ…」と思っていましたが「密」でしたね。鬼滅の刃も大好きやし『ウイルスを滅する！』という意味も込めて考えていました。このような場所で発表できるとは！　なおママ

■「継」　決めたことをコツコツ継続しようと誓っています。三日坊主になりませんように。　M・T

■「満」　手足が自由に動く、目が見えて耳が聞こえる。こんな普通のことに感謝できると、心が満たされます。心が満たされていると、周りの人々にやさしくすることができます。そんな気持ちを大切にしたいです。　雪割草

■「堪」　コロナ禍で外へあまり出れなくて、いろんなことを我慢している。まだまだ終わりそうにないです。気分転換の旅行もいけなくて、堪える年です。　麻貴

■「安」　新型コロナ発生のため、日夜、命を削っておられる医療従事者、並びにその関係者の皆さま方が安息の日々を送れますように。自分ができる対策を心がけて、安心安全な日常の暮らしが取り戻せるように終息を願う。未知の「ワクチン」接種に不安がないように願いを込めて。　H・K

■「健」　今年正月に80歳を迎えました。この年齢になって、はじめて手術や入院やらと昨年は大変な一年でした。今年はそんなことのないよう、健やかに暮らしたい。コロナも早く終息することを願って「健」です。　渚

……たくさんのご応募ありがとうございました！

ちなみに、一番多かった漢字は「健」でした。

次回のテーマは…

『憧れのモノ』

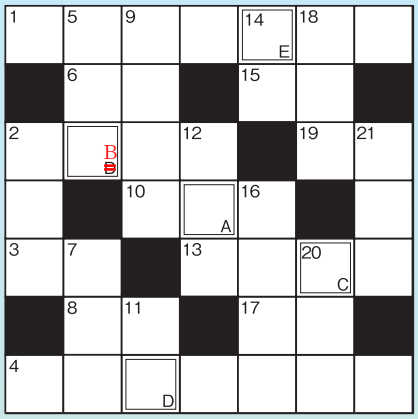
皆さんの〝憧れのモノ〟はありますか？「○○に住んでみたい」「○○（職業や人）になりたい」「○○に会いたい」などなど。または〝○○をやってみたかった〟など、過去の思い出話もOKです。お便りお待ちしています。

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お稲荷さんのお使いです
⑤小さな子どもに読み聞かせることも
⑦―を聞いて――を知る
⑨ひいて木を切ります
⑪赤、白、八丁といえば
⑫授業が始まる前に鳴ります
⑭４月１日のエイプリルフールにはついてもいいとか
⑯金太郎は長じて坂田――となりました
⑱にっこりするとへこみます
⑳精製してガソリンを作ります
㉑日光市の景勝地の一つ、――の滝

ヨコのカギ→

①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
②ランチュウやコメットはこの一種
③ドライバーで締めたり外したり
④威力があって速い球のこと
⑥ムジュンのムが表す物
⑧矢をつがえます
⑩スマホの検索――を削除した
⑬うずら豆は、――豆の品種の一つです
⑮靴を数えるときに使う言葉
⑰1000kgは１――です
⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

２月号の答え

A B C D E
「ユキマツリ」

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「憧れのモノ」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

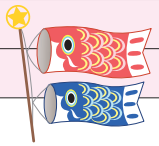
ハガキ

締切 4/30（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。

～予　定　表～

4月		5月	
16日(金)	こうちのohana満開プロジェクト(4/5～3/31) 週替わりで市役所に花き作品展示	1日(土)	
17日(土)		2日(日)	
18日(日)		3日(月)	憲法記念日
19日(月)		4日(火)	みどりの日
20日(火)		5日(水)	こどもの日
21日(水)		6日(木)	
22日(木)		7日(金)	
23日(金)	墓石展示会（イフイ石材）※25日まで	8日(土)	
24日(土)		9日(日)	
25日(日)	直販所「らぶ」17周年感謝祭	10日(月)	
26日(月)		11日(火)	
27日(火)		12日(水)	
28日(水)		13日(木)	
29日(木)	昭和の日	14日(金)	
30日(金)	理事会／定期貯金キャンペーン終了	15日(土)	



備考：4月15日（木）…確定申告納期限

理事会だより　2月24日開催 定例理事会

報告事項

- ●令和3年1月末事業進捗状況
- ●損害賠償請求訴訟に対する代理人弁護士の選任
- ●高知県常例検査・検査書
- ●大口貸付案件（潮江）
- ●大口貸付案件（初月）
- ●営農経済部米事業課の廃止に伴う経済課への事業継承

議　事

第1号議案　出資の減口
第2号議案　組合員の法定脱退にかかる事実認定
第3号議案　支所運営委員の交代に伴う後任委員の委嘱
第4号議案　理事会運営規程の改正
第5号議案　職制規程の一部改定
第6号議案　理事との利益相反取引
第7号議案　自動車共済損害調査業務の分担に関する協定の締結
第8号議案　農産物検査業務規程の一部改正

協議事項

- ●役員選任に関する規程および要領の見直し

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

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

4月号　クロスワードパズルの答え

「真心ふぁーむ　らぶ」17周年感謝祭

ＪＡ高知市本所敷地内にある直販所「真心ふぁーむ　らぶ」で、17周年感謝祭を開催します。当日は、新鮮野菜や花、各地区の女性部が手作りする加工品などたくさんの商品をそろえていますので、ぜひご来場ください。

■開催日　2021年４月25日（日）
■場　所　ＪＡ高知市女性部直販所
「真心ふぁーむ　らぶ」
高知市高須東町４番８号
ＴＥＬ　088－883－6650

※大人気の当イベントは、多くの方に楽しんでもらおうと例年通りの開催を予定していますが、新型コロナウイルスの拡大状況により、中止（または延期）となる場合がございます。予めご了承くださいませ。なお変更があった場合はＪＡ高知市のホームページ等でお知らせいたします。

直販所「真心（まっこと）ふぁーむ　らぶ」従業員募集のお知らせ

ＪＡ高知市本所敷地内にある直販所「真心（まっこと）ふぁーむ　らぶ」では従業員を募集しています。地域の方との交流や接客が好きな方、野菜や果物など食に興味のある方など、ぜひ一緒に働いてみませんか？

■営 業 日　年中無休（年末年始を除く）
■勤務時間　７：30～16：30の間で
シフト制（５時間程度）
■時　　給　800円
■業務内容　レジ打ち、品出し、掃除等
■そ の 他　接客が好きな方
元気で明るい方
勤務日数等詳しくは面談の上
■連 絡 先　ＪＡ高知市　生活課
ＴＥＬ　088－883－3120

ＪＡ葬祭ルミエールこうち「紙上終活セミナー」①
～私のこと・人生の棚卸し～

いよいよ今月から紙上終活セミナーが始まります。未来に向けて、家族のため・自分のために書き残す「エン（縁）ディングノート」の準備は出来ましたか？　毎月少しずつポイントをお伝えしますので、一緒に書いていきましょう。まず、表紙に名前と書き始めた日を記入しましょう。

＝　エン（縁）ディングノートはあなたの想いをつなぐノートです　＝

これからの未来を考えるにはこれまでの自分と向き合い、現在の自分を知ることが大切です。そうすることで、きっとあなたのやりたいことが見えてきて元気が出てきます。本来の目的は、書くことではなく「書いてある項目を家族と話し合い、共有すること」です。“絶対に書く！”と決めてしまうと、プレッシャーになってなかなか書けません。法的効力はありませんので、ご自分の気持ちを正直に書くとよいでしょう。そして、少しでも書く事ができたら「私ってすごい！」と、自分を認めることも続けていくためのポイントです！（※個人情報ですので取り扱いには気を付けましょう）

● あなたの名前・生年月日・現住所・本籍地を書きましょう

特に「本籍地」は死亡届を提出する際に必要になります。お元気なうちに確認しておくと手続きがスムーズに行えますので、親に聞く・住民票や警察署で調べる・免許センターのＩＣカード読み取り装置などで予め確認しておきましょう。※運転免許証には記載されていませんのでご注意ください。

● もしもの時の「緊急連絡先」を記入しておきましょう

連絡をとりたい方の名前・電話番号・住所・勤務先がわかれば大丈夫です。

● 「人生の棚卸」をしましょう

年代別（５年ごとに区切ると書きやすいです）の思い出を書き出し、自分を振り返ります。「心に残っている思い出」「ありがとうの出来事」「お世話になった人」「夢中になっていたこと」「よく聞いた音楽」「お気に入りのレシピ」など、自分とじっくり向き合ってみるとたくさんのことが見えてくるでしょう。

● あなたのこれまでの人生を漢字一字で表すと・・・？

どうですか？書けましたか？

もっと詳しく知りたいことや分からない部分はお気軽にご相談ください。特に「人生の棚卸」はこれからを生きていくためにとても大切なことです。来月は、ありがとうを伝えたい人のリストをまとめていきましょう。お楽しみに！

「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

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４月１日　No.386　・　印　刷／株式会社高知新聞総合印刷