

ユートピア いほろ No.593

ユートピア いほろ



- ② 青年部版 60周年記念感謝状贈呈式
- ③ 青年部版 記念オブジェ愛称決定 / 人間ドック予約状況
- ④ 土幌高校生三英傑を学ぶ!
- ⑤ いま何やっていますか
- ⑥ ホクレン人事異動挨拶
- ⑦ 承前啓後
- ⑧ SDG s
- ⑩ 自分史の書き方・作り方講座
- ⑫ 農業者年金のお知らせ
- ⑭ アスポのお知らせ / 今月の運勢
- ⑮ クロスワードパズル
- ⑯ わが家のおすすめレシピ / 編集後記



ユートピア いほろ No.593

■発行日 / 令和3年2月28日
 ■発行 / 土幌町農業協同組合
 〒080-1200
 河東郡土幌町
 字土幌西2線159番地
 ■編集 / 組合員相談課



今月の表紙

表紙写真は上空からの市街地です。昨冬よりも雪が多く、文字通り白一色の街並みが広がっていました。3月に入ると、しゃぼん玉が凍るような寒さが遠のき、だんだんと雪解けも進み始めますね。(右崎)

編集後記

今月号に青年部設立60周年記念感謝状贈呈式の様子が掲載されておりますが、青年部では設立60周年を迎えるにあたり平成30年10月に準備委員会、平成31年3月に実行委員会を発足して、令和2年度に記念イベントや記念式典・祝賀会など様々な記念事業を盛大に行う計画を立てました。しかし、昨年冬より流行し始めた新型コロナウイルスの影響により、記念事業は一から練り直しを余儀なくされました。

その中で、実行委員の皆さんは常に前を向き、今まで経験したことが無い中で何ができるのかを探り、状況に合わせて可能な限り出来ることをやろうと決めて記念事業を進めました。残念ながら中止となった事業もありますが、その時々でギリギリの判断をし、精一杯の取り組みであったと思います。

次の記念事業は記念誌の発行です。記念誌も当初計画より縮小しておりますが、皆で力を合わせて編集作業に取り組んでおります。お手元に届いた際にはぜひご覧いただき、よろしくお願いします。(丁)

豆腐と長芋のグラタン



【材料】

絹ごし豆腐……………半丁
 長芋……………適量
 卵……………1個
 長ネギ……………1/3本
 めんつゆ……………適量
 よつ葉シュレッドチーズ……………適量
 粉チーズ……………適量

【作り方】

- ①絹ごし豆腐を水切りし、耐熱皿に並べる。
- ②長芋をすりおろし、長ネギ、卵、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- ③①に②をかけ、よつ葉シュレッドチーズをのせ、その上から粉チーズを振りかける。
- ④③をトースターで15分ほど焼いたら出来上がり!!



寺町貴恵子さん

青年部版

みんな愛称を考えてくれてありがとう！
「ペコポちゃん」という愛称は
とても気に入ってるよ！
道の駅に来たら遊びに来てね！



ＪＡ士幌町青年部では設立60周年記念事業の一環として、昨年11月に制作した記念オブジェの愛称を募集することし、当ＪＡ広報「ユートピアしほろ」や士幌町内の小学生から184通の応募を頂きました。応募して頂きました皆様には青年部員一同、心より厚くお礼申し上げます。

先日、青年部にて応募された中から愛称を選考し、協議の結果、町内在住の吉田妃花梨さんが応募した「ペコポちゃん」に決定しました。由来はアイヌ語で牛を意味する「ペコ」とポテトの「ポ」を合わせたもので、オブジェの見た目に合い、かわいらしくて響きが良く呼びやすい、という理由で採用しました。なお、愛称や設置の由来などが書かれたプレートを今後設置する予定です。

ペコポちゃんは道の駅「ピア21しほろ」にいますので、今後道の駅に訪れた際にはペコポちゃんをかわいがって下さい！

記念オブジェの愛称が決まりました！
『ペコポちゃん』です！

令和3年度 帯広厚生病院人間ドック予約状況について

1月に取りまとめを行いました、帯広厚生病院の人間ドックにつきまして、下記の日程で予約可能となっております。人間ドック受診の希望がございましたら、組合員相談課(5-5705)までご連絡下さい。申込は先着順とさせていただきます。

※社会保険の方で人間ドックを申し込まれた方は、受診後に領収書を組合員相談課までお持ちください。健康診断受診助成の対象となります。

《男 性》

年 月 日	曜日	人数	年 月 日	曜日	人数
令和3年6月1日	(火)	1	12月13日	(月)	2
6月3日	(木)	1	12月20日	(月)	2
6月7日	(月)	2	12月22日	(水)	2
6月9日	(水)	1	12月23日	(木)	1
6月10日	(木)	2	令和4年1月6日	(木)	2
7月5日	(月)	1	1月18日	(火)	1
7月16日	(金)	1	2月1日	(火)	3
8月27日	(金)	1	2月10日	(木)	2
10月14日	(木)	1	2月21日	(月)	1
10月18日	(月)	2	2月24日	(木)	1
10月22日	(金)	1	3月1日	(火)	3
10月29日	(金)	2	3月31日	(木)	1
12月9日	(木)	4			

《女 性》

年 月 日	曜日	人数	年 月 日	曜日	人数
令和3年6月2日	(水)	1	11月30日	(火)	3
6月22日	(火)	1	12月14日	(火)	4
7月27日	(火)	1	12月17日	(金)	5
7月30日	(金)	1	令和4年1月4日	(火)	3
8月20日	(金)	1	1月12日	(水)	1
9月2日	(木)	1	2月9日	(水)	2
10月7日	(木)	1	2月18日	(金)	2
10月19日	(火)	1	3月4日	(金)	1
11月29日	(月)	2	3月14日	(月)	1

青年部版

ＪＡ士幌町青年部設立60周年記念感謝状贈呈式が開かれました。



挨拶を述べる岡田部長

ＪＡ士幌町青年部（岡田達矢部長）の設立60周年記念感謝状贈呈式が、1月24日（日）午前11時から士幌町農業会館大ホールにて開かれました。

ＪＡ士幌町青年部は令和2年度に昭和36年の結成以来60周年という大きな節目を迎え、ＪＡ士幌町青年部設立60周年記念事業実行委員会（早坂雅充委員長）を立ち上げて、各種記念事業を計画、実施しております。

メインである設立60周年記念式典については令和3年1月24日に開催することとして1年以上前から計画しておりましたが、新型コロナウイルスの流行により感染防止対策を講じた中で練り直しを余儀なくされ、さらに昨年11月頃より新型コロナウイルスの感染が急速に再拡大したことを考慮し、残念ながら開催1ヶ月前に中止と判断しました。

しかしながら、実行委員からは歴代部長や歴代事務局の功労者には在任中の功労をたたえ、感謝の気持ちをお伝えしたいとの意向から、新型コロナウイルス感染症防止対策を最大限に考え、功労者と実行委員のみ参集する形で、

感謝状贈呈式の様子

士幌町青年部設立60周年記念感謝状贈呈式



歴代部長



歴代事務局



設立60周年記念事業実行委員



歴代部長へ感謝状が贈呈される

感謝状受賞者 (敬称略)		歴代部長		功労者		歴代事務局	
高橋 敬司	田辺 隆行	山根 伸泰	棚橋 拓	加納 大輝	小川 貴道	古川 元氣	松山 隆多
石川 元氣	古川 元氣	松山 隆多	石川 元氣	古川 元氣	松山 隆多	古川 元氣	松山 隆多
宮崎 弘久	上原 秀一	宮崎 弘久	上原 秀一	宮崎 弘久	上原 秀一	宮崎 弘久	上原 秀一

第366回

いま何やって ますか？

おの しょうた 翔太さん



A

以前他の職場に勤めていた際、離農した農家の跡地を見て、いつか実家も同じようなかたちになってしまふのではないかと考え、実家の風景をなくしたくない、親の代で廃業させたくないと思ったことがきっかけです。

Q

就農の動機

A

生き物が相手の仕事なので、牛の体調不良などにいち早く気付くことができるように、常に牛をよく見て細心の注意をはらっています。

Q

作業上の苦労・注意点（失敗談）

A

搾乳、堆肥出し、餌やりなどを中心に行っています。

Q

現在担当されている仕事



今月の紹介は、小野春信さんの後継者（3代目）小野翔太さんです。
（以下、質問はQ、翔太さんの答えをAとします）

A

自分が農業という仕事に区切りをつけた時、後悔を残さず達成感が味わえるように、経営の目標を明確にさせて一生懸命やっていきたいと思っています。

Q

将来の夢・目標

A

家族で外出をすることが多いです。

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方

A

農業はゴールのない仕事だと思っています。自分で考え、いろいろなことに挑戦しながら仕事ができることが魅力です。

Q

農業の魅力

A

自分の体が資本の仕事なので、大きな病気や怪我がないように健康に気を遣うことが大事だと感じています。

Q

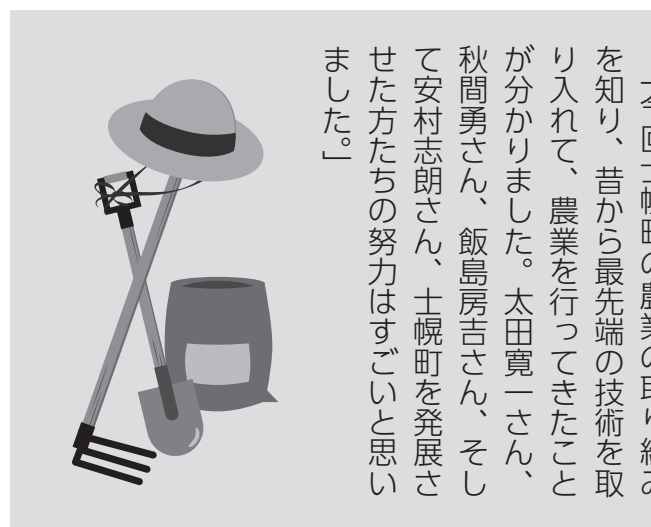
農業にたずさわり感じたこと



興味津々に展示室を見学しました



DVDにてJAの取り組みや土幌農業の始まりについて学習しました



「今回土幌町の農業の取り組みを知り、昔から最先端の技術を取り入れて、農業を行ってきたことが分かりました。太田寛一さん、秋間勇さん、飯島房吉さん、そして安村志朗さん、土幌町を発展させた方たちの努力はすごいと思いました。」

フードシステム科1年

佐藤 寧音

【土幌高校生の感想紹介】
アグリビジネス科1年

比内 祥也

「若い人たちが高い志をもって土幌町のために取り組んで来たことが、すばらしいと思いました。これから僕も色々な知識を身に付けて、この町に貢献できるような農業経営を行いたいと思いました。」

土幌高校の生徒らが 土幌農業の始まりと三英傑について学ぶ

1月19日（火）に土幌高校1年生54名が土幌農業の始まりと三英傑について学ぶため、農協記念館を見学しました。

土幌高校は2年生になると、春と秋の2回、寛勇芳士をたたる会（國井浩樹会長主催の土幌高原の銅像周辺環境整備に参加し、環境整備後に土幌農業の始まりと三英傑についての講話を聴くなど、土幌農業の歴史や現状を学びました。しかし、今年度から1年生

のうちに事前学習を行い、土幌の農業について理解を深めさせ、銅像周辺環境整備への意欲をさらに高めることにしました。
当初計画では農協記念館の展示室を見学した後、講話を聴く予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により講話を中止し、その代わりに農協記念館にてJAの取り組みと三英傑とともに活躍した安村志朗氏の功績を紹介したDVDを視聴しました。

ホ ク レ ン 職 員 人 事 異 動 挨 拶

大変お世話になりました

ホクレン清水工場 農務課 牧野 健太



この度、ホクレンの2月10日付の人事異動により、清水製糖工場 農務課 勤務となりました。

在任中の3年間で、J Aを始めとした組合員の皆様方に特段のご協力とご指導を頂き、誠にありがとうございました。

3年前の今、北部原料所に内示を頂いたことを鮮明に覚えています。内示を頂いた際、全道の中でも先進的かつ輝かしい功績を残している「土幌農協」という場所に私なんかで良いのであろうか？また、前任者と同等以上の結果を出せるのだろうか？と不安になりました。

しかし、皆様と共に過ごさせていただく中で、「今よりもっと良い方法があるはずだ！」また「去年よりもっと収量を上げてほしい」という考えにシフトし、沢山の生産者の意見を聞き、直播・移植問わず様々な方法を試し、それを皆様に提案させて頂きました。また「誰も考えたことが無いような方法はないか？」と日々、ワクワクしながら仕事をさせて頂きました。

そのような原料所生活を過ごさせて頂いていると、徐々に組合員様からの相談が増えていき、その事が自分に対して信頼されていることへの喜びや仕事への活力になりました。その中で在任3年目の令和2年度も土幌町は清水工場管内でトップの成績となり、また直播は過去最高収量、移植は過去3番目の収量と皆様にとって良い結果になったことが、私にとって非常に嬉しいものであります。

次の部署ではてん菜の栽培から離れることにはなりますが、土幌町農業の益々のご発展に陰ながら応援させて頂きます。

3年間という短い期間ではございましたが、誠にありがとうございました。またお会いできることを楽しみにお待ちしております。

新任のご挨拶

ホクレン北部原料所 北谷 豊芳



2月10日付人事異動に伴い、北部原料所勤務となりました北谷です。これからよろしくお願いたします。

前職場は、清水製糖工場西部原料所で3年間清水町を担当しておりました。

ホクレンに入会して10年目になりますが、実は、原料所の前には同じ清水工場の製糖課勤務で工場の製造・管理の現場作業を3年、その後4年間は主にライムケーキの担当業務を行っておりました。そのためJ A土幌町の皆様にはその頃から大変お世話になっておりました。

てん菜については、輪作体系では欠かせない作物で安定的に生産することは他作物にも大いに影響してくると思っています。そのため、生産物の1つであるてん菜について我々原料所が先頭に立ち、情報の発信・共有、そして生産性向上に努めていきたいと考えております。

また、令和4年度からは土幌工場が開設されます。清水町担当時代は工場長として受入業務をはじめ堆積原料の管理業務の総括を行ってきましたので、土幌工場でもその経験を大いに発揮し皆さんからの大切な原料の管理に努めたいと思っています。

まだまだ未熟なため、組合員の皆様、J A職員の皆様には大変ご迷惑をかけてしまうと思いますが、精一杯頑張っていきたいと思っています。皆様のご指導の程よろしくお願いいたします。

承 前 啓 後

今月は昭和40年2月号に掲載された、安村志朗専務の「豊かで希望多い生活を迎える経営計画」をお送りいたします。

ここ二、三年の間に「農業構造改善事業」という言葉が何かの折に必らずといってよい程きかれるようになりました。従って、組合員の皆様もこの農業の構造改善ということには大きな関心を持つておられることと思います。

しかし、「構造改善」などという大変むずかしい、自分達の力ではとうてい実現することは困難であると感ずるかも知れません。でも私は「構造改善事業」と言っても結論は「農業が他の産業に比べて豊かで希望の多い生活営む為にはどうしたらよいか」ということになろうと考えております。

従って、構造改善とは云々などとは色々な理論、理屈を並べるよりは、良い農業経営をしている組合員農家と、かんばしくない経営をしておられる組合員農家の違いは、一体どこにあるのか、ということを実際的に見ていった方がよいのではないかと考えます。

そこで、良い経営・悪い経営もその程度や形で色々ありますが、現在、経営のどの部分を一番よく考えたら「豊かで希望の多い生活」を営む「早道」になるのかと考えて見ますと、「資本の蓄積」と「資本の効率運用」の面ではないかと思えますので、この点について考えて見たいと存じます。

「農業も企業である」とは最近特に言われるようになりました。企業には資本・労働・経営と三

つの大きな要素が必要です。資本の中でも、自己資本（自分の蓄積したもの）と、他人資本（借金）があります。

企業はコストの安い自己資本の率が高ければ高い程安定し、他との競争に強い訳です。

労働も勿論質の良い労働が要求されますし、経営は能力の高い人を要求します。従って企業の盛衰は人なりと言われ、資本と経営力は車の両輪の関係にあることは、今更申し上げるまでもない事です。

日本で見ても、在でも一貫から数億の財をな



最近建造した大谷米太郎氏や、相場の神様と言われている山崎種二氏、古くは、現在の富士銀行の創始者安田善次郎氏日本セメントの

浅野経一郎氏等々何十年位は、資本蓄積に常人をしのぐ非常な努力をされたことが書かれております。

この中には蓄積された資本と蓄積過程の経験が血となり肉となつて大成されたことが良く判ります。話が横にそれないように、農業経営に話をもどして考えて見まし

豊かで希望多い生活を迎える経営計画を

専務理事 安村 志郎

一般で見れば標準と見られ、Bはやや派手好みであり、Cはやや質素であるとしみます。

従って、Aさんは私の最も理想とする農家で、十年後は、他産業にひけをとらない農業経営をしようという計画をたてて始めました。

Bさんは働くことはAさんにはほとんど変わりませんが、将来の生活設計、或いは経営分析等の数字に弱く、業が大雑把で部落や地帯にオートバイその他目新しい物が入ればいい、トラクター等も人に

おくれをとらずに入れる方で、しかも生活が派手というのが欠点の農家で、これまたAさんと同じ年に農業経営を始めました。

Cさんは、A・Bさんに比べ積極性に欠け、何事も石橋を叩いて渡る式の石部賢吉型の農家で、A・Bさんと同時に農業経営を始めました。

このように、経営に若干の差違の認められる方々ですから、その設備投資の型も相当に違つた様相を呈して来ます。Aさんは計画的

Bさんは無計画の積極的、Cさんは消極的といふた具合ですこれは土地購入面、機械導入面、家屋修理、日用品購入、自家用車入手の

各面にその特徴が出ます。この特徴が実は、経営経済的に大きく影響して参ります。ABC

さんがそれぞれ昭和二十七年に一世いにスタートしたとして考えて昭和三十九年末には一体どの様な開きになるでしょう。ほんの一寸違ひが十年経ちその中に豊凶作がからんで来ますと莫大な違いとなつて資本蓄積面に出て来ますこれは、今回の紙面では具体的に書くことが出来ませんので、次の回にくわしく載せて、皆さんに考

承前啓後は：過去から受け継いできたものを大切に継続して、それを発展させながら未来を切り開いていくこと

世界では人口の半分の約35億人が都市で暮らし、日本でも都市に人口が集中し農村部は過疎化・高齢化が進んでいます。地域の生活には金融機関、食料店舗、ガソリンスタンドなどのインフラが不可欠です。JAは移動金融店舗車を巡回させたり、食品の移動購買車を運行したり、高齢者の見守り活動を行ったりしています。島根県では生協・社会福祉協議会などと連携して、暮らしの困り事を住民が協力して解決する有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施し、岩手県では大規模林野火災に協同組合連携組織が協力して、森林再生のための植樹を行っています。



目標11 住み続けられる まちづくりを

より良い社会の実現を目指して JAの取り組み

持続可能な開発目標（SDGs）を達成するために、JAではさまざまな取り組みを行っています。JAの取り組みに呼応して、私たち一人一人が自覚を持って行動することが目標達成には欠かせません。JAと共により良い社会の実現を目指しましょう。

世界の人々は資源やエネルギーを消費し、物を生産消費して、地球に多くの負担をかけて暮らしています。SDGsの目標は持続可能な生産消費形態を確保することです。JAグループは、「つくる責任」を果たすために食の安全確保、高品質な農畜産物の安定供給に取り組んでいます。マルシェやJA直売所などでは、規格外品を販売して食品ロスの削減にも努めています。福島県のJA会津よつばでは、トマト部会がJGAP（日本版農業生産工程管理）認証を取得し、生産者が栽培から出荷までのルールを共有化して、環境保全や労働安全に取り組んでいます。



目標12 つくる責任 つかう責任

世界の飢餓人口は2018年、約8億2000万人（世界の人口の9人に1人）に上ります。JAグループは従来から、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を果たしています。また、高齢者・障がい者への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営などにも取り組んでいます。茨城県では、生協・社会福祉協議会・行政と連携して子ども食堂を実施し、地元JAは無償で食材を提供しています。神奈川県ではフードバンクかながわに参画し、生活困窮者に支援を行っています。



目標2 飢餓を ゼロに

SDGsの目標を実現するのにパートナーシップは不可欠です。国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人などあらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動くことが必要です。日本では協同組合間連携に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動しています。長野県ではJAと生協が食の大切さを考えるために農業体験を行い、地域農業の維持振興を図っています。兵庫県では協同組合連携組織が、協同組合の若手職員が協同組合の果たすべき役割を考える研修を開催し、人材育成を行っています。また、JAは行政との連携協定締結にも積極的に取り組んでいます。



目標17 パートナーシップで 目標を達成しよう

世界では毎年500万人を超す子どもが5歳未満で亡くなっていることを背景に、SDGsでは「全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進すること」を目指しています。JAグループは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努め、JAはデイサービスを開設したり、介護・子育て支援の取り組みを行ったりしています。長野県ではJA・生協などの協同組合が連携して、県民の健康づくりを目的とした「信州まるごと健康チャレンジ」を実施しています。



目標3 すべての人に 健康と福祉を

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 目標1 【貧困】 あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2 【飢餓】 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3 【保健】 あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4 【教育】 全てのの人に包括的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5 【ジェンダー】 ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワメントを行う。
- 目標6 【水・衛生】 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7 【エネルギー】 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8 【経済成長と雇用】 包括的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセントワーク）を促進する。
- 目標9 【インフラ、産業化、イノベーション】 強靱（レジリエント）なインフラ構築、包括的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10 【不平等】 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11 【持続可能な都市】 包括的で安全かつ強くしなやか（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12 【持続可能な消費と生産】 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13 【気候変動】 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14 【海洋資源】 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15 【陸上資源】 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16 【平和】 持続可能な開発のための平和で包括的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包括的な制度を構築する。
- 目標17 【実施手段】 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。

地球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されていて、非常に多岐にわたっています。またその内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野（目標1・2・3・4・5・6）」、持続可能な産業をつくる「経済分野（目標7・8・9・10・11）」、地球を守り育てる「環境分野（目標12・13・14・15）」の三つの分野にわたり、それらを達成するための土台としての「平和・公正・パートナーシップ（目標16・17）」を目標としています。また、SDGsの中には大きな特徴として、「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は、「経済的な結び付きだけではなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一人として地域社会に関わり貢献するJAグループの事業や活動をSDGsの各目標に照らして、その一部をご紹介します。

より良い社会の実現を目指して……
考えよう！ JAと私たちにできること

SDGs

持続可能な開発目標

監修＝ JCA(日本協同組合連携機構)

近年、SDGs（エスディー・ジーズ）という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の 五つの特徴があります。

- 普遍性 先進国を含め、全ての国が行動
- 包摂性 人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」
- 参画型 全てのステークホルダーが役割を
- 統合性 社会・経済・環境に統合的に取り組む
- 透明性 定期的にフォローアップ

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す。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でしょう。

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。

3 自分の個性を書き出す

個性という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。大事なも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」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。

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
〇〇〇〇年 オリンピック開催	〇〇〇〇年 〇〇〇が流行	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に合格	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇年 〇〇〇事件	〇〇〇〇年 〇〇〇がヒット	〇〇〇〇年 〇〇〇に就任	〇〇〇〇年 〇〇〇に就任	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
		〇〇〇〇年 〇〇〇に引継	〇〇〇〇年 〇〇〇に引継	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

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 得意なこと	少年期 好きな事柄	幼少期 好きな事柄	幼少期 好きな事柄	自己紹介	自己紹介	家族写真	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	思い出	思い出	思い出	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

自分史の印刷・製本

自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいます。判型やページ数など、体裁に違いがあっても当然です。

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。大事なものは中身です。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。

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」という慣習がありました。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

思わぬ感謝に出会える
「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では付き合いのない人。しかし、あらためて思い出してみれば一家が引越してきたときに、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。新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・作り方講座

「私」の人生を振り返る

監修／一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事 武藤頼朝
イラスト／出口由加子



ポイント

1の説明

積立てる保険料は、社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

積立てる保険料は、将来年金として受けられるというメリットだけでなく、支払った家族分の保険料も含めて社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

保険料月額6万7千円を払えば、年間80万4千円が社会保険料控除の対象となり、課税対象所得が330万円超695万円以下であれば、1年で約24万4千円の節税ができます。

同一生計の配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、額に応じて節税額が増えます。

■保険料控除分の節税額（所得税・住民税）の目安

課税対象所得	税率	保険料月額2万円 (年額24万円)の場合	保険料月額6万7千円 (年額80万4千円)の場合
195万円以下	15.1%	3万6千円	12万1千円
195万円超330万円以下	20.2%	4万8千円	16万2千円
330万円超695万円以下	30.4%	7万3千円	24万4千円

※保険料支払分で控除される所得税+復興特別所得税+個人住民税の額の試算です。保険料支払い後も保険料支払い前と適用される税率に変更がないものとして試算しています。

ポイント

2の説明

運用益は非課税！ 制度発足以降17年間の運用利回りは、年率で+2.82%！

積立方式・確定拠出型の年金です。運用益は非課税で年金の原資として積み上がります。

毎年度の年金試算の積立・運用状況は毎年6月末までにお知らせをしています。これにより、自分の積み立てた額や運用益の状況がわかるようになっています。

■年金資産の運用実績

年 度	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
修正総合 利回り(%)	-4.65	+5.99	+3.40	+9.80	+3.27	-4.73	-9.25	+9.14	-0.06
年 度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	
修正総合 利回り(%)	+2.36	+9.62	+7.75	+8.78	-0.69	+3.26	+4.75	+1.71	

平均運用利回り 年率で+2.82%

ポイント

3の説明

農業経営の状況に応じて保険料を増額し、節税額をアップ！

農業経営にゆとりが出たときは、保険料の毎月の保険料額を増額したり、翌年1年分をあらかじめ一括して納付する「前納納付」で当年中に納付する保険料額を増やして、節税額をアップすることもできます

死亡一時金もあり安心

80歳前に死亡した場合には、80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在価値相当額を一時金として遺族が受け取り、死亡一時金は非課税です。
※加入期間等により支払った額を下回ることがあります。

受け取る年金は公的年金等控除が適用

事務経費は国が負担しているため、支払った保険料の全額が運用されます。

農業者年金の内容やご相談については、
最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金に
お問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金

●専門相談員

TEL：03-3502-3199

●企画調整室

TEL：03-3502-3942

2020.4

節税対策しながら 年金積立！ 老後の備えは 国民年金＋農業者年金

老後生活
への備えは
十分ですか？



ポイント

1

支払った保険料は
全額社会保険料控除の対象！

ポイント

2

運用益は非課税！

ポイント

3

農業経営の状況に応じて
保険料を増額し、節税額をアップ！

詳しくは…

農業者年金基金

検索

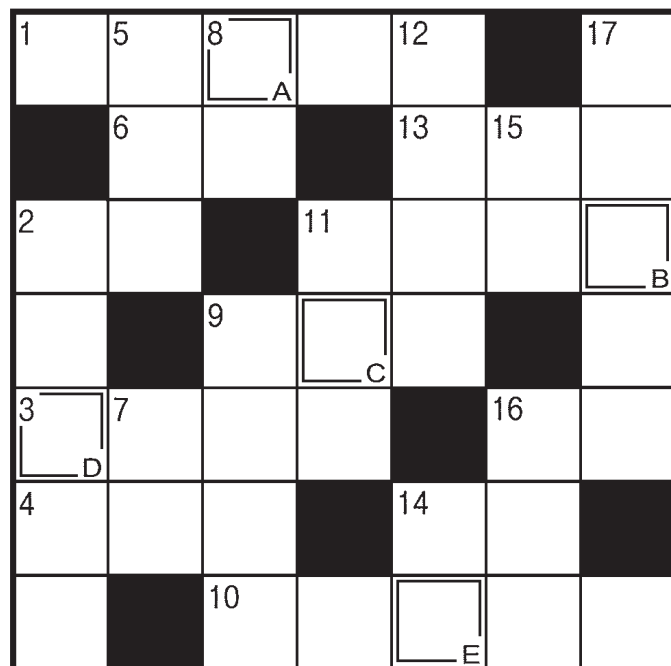
<https://www.nounen.go.jp>



CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

あたまたいそう

二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉はなんですか？



タテのカギ

- 2 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- 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
- 7 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

応募方法

- 別紙の応募用紙にお答え・お名前・ご住所・お電話番号を記入して下さい。
- 応募は、アスパサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱へ投函して下さい。
- お一人さま一口のご応募を有効とさせていただきます。
- 正解者の中から抽選で10名様に、すてきなプレゼントをご用意しております。
- プレゼントは、組合員相談課でお渡し致します。
- 当選者は、次号にて掲載致します。

応募締切り
3月15日
(月)

当選者発表

おめでとうございます

1・2月合併号の正解/カドマツ



- 坪井サヨコさん
- 波多野利恵子さん
- 長瀬千佳子さん
- 牧 健斗さん
- 加納 清さん
- 坪坂まどかさん
- 越智 七瀬さん
- 渡部 結衣さん
- 触沢きよ子さん
- 増田美江子さん

今月の抽選者
植原 誠さん



アスポオスス×逸品

北海道十勝士幌町産
ユキシスカ100%使用



●中田園
しほろ納豆
・ユキシスカ100%使用
40g×3

108円
(本体価格100円)

北海道十勝士幌町産
早生黒千石100%使用



●中田園
しほろ納豆
・早生黒千石100%使用
40g×2

98円
(本体価格91円)

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00

休業日 3月は休まず営業

ガソリンスタンド

士幌給油所

●スタッフ

営業時間 8:30～18:30

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 3月は休まず営業

2021 3 今月のあなたの運勢 HORO©

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運:春に心躍りそう。これからの計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!

健康運:ゲーム感覚でできる運動にツキがあります

幸運の食べ物:アスタバ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運:友人に連絡を取ってみましょう。グッドニュースをキャッチできる可能性が大。買い物は慎重に。比較検討が大事

健康運:つい食べ過ぎてしまいそう。動いて消費を

幸運の食べ物:春キャベツ

双子座

5月21日～6月21日

全体運:気持ちが引き締まりポジティブシンキングに。開拓したいことがあればチャレンジのとき。ただ暴走には注意が必要

健康運:体を鍛える好機。ハードなトレーニングも◎

幸運の食べ物:ナバナ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運:頑張ったかいありの結果が待っていて思わずにっこり。困り事はネットで検索すると解決のヒントが。相談も吉

健康運:心安らぐ音楽でメンタルが回復。ダンスも◎

幸運の食べ物:サヨリ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運:高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します

健康運:人気の健康法にツキがあります。お試しを

幸運の食べ物:タマネギ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運:気になっていた問題が急浮上しそう。用事は早めに片付け憂いを残さないように。物やお金の貸し借りは回避を

健康運:疲れが出がち。休憩、休養でリフレッシュ

幸運の食べ物:パセリ

天秤座

9月23日～10月23日

全体運:努力が認められスポットライトが当たりそう。いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運の秘訣(ひけつ)

健康運:スポーツなど上達しやすいつき。レッスンにツキ

幸運の食べ物:シイタケ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運:楽しみにしていたことが実現しそう。途中で諦めず継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も

健康運:おいしい物を食べて、睡眠もしっかり取って

幸運の食べ物:ワカサギ

射手座

11月23日～12月21日

全体運:急げ心に流されないで。面倒なことから取り掛かると運氣が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう

健康運:無理をしないのが一番。自分自身をいたわって

幸運の食べ物:ハッサク

山羊座

12月22日～1月19日

全体運:人の輪の中に入っていきましょう。「三人寄れば文殊の知恵」。1人では解決できないことに光が見えてきます

健康運:話題のエクササイズにトライ。早起きは吉

幸運の食べ物:シュンギク

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運:調子に乗って OK。やらないよりやった方がラッキーに出会えます。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう

健康運:ハードなトレーニングで大躍進。鍛えて◎

幸運の食べ物:キウイフルーツ

魚座

2月19日～3月20日

全体運:誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触発され力になってくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき

健康運:準備運動が大切。急な温度変化に気を付けて

幸運の食べ物:セリ