

農業家としてもっと成長したいです！

千葉 佑太 さん



ちば ゆうた さん / 昭和62年8月生まれ / 農業に従事 / 達美

青春

くろ-ずあつぷ

「成人式は緊張したけど、目立ってちよつと楽しかったです」(笑)と話すのは、昨年の成人式で成人の誓いを述べた千葉佑太さん。中学・高校を津別で過ごし、専修大学北海道短期大学に進学。みどりの総合科学科を専攻し、畑づくりに関する知識を深めました。

夏には、機械に乗って種植えをしたり草取りなどの仕事をしています。「昨年は雨が降らなくて大変でした」と話します。趣味はソフトバレーと車いじり。ソフトバレーは毎週2回2時間

程度チームメイトと練習を行っています。小学生の時、数ヶ月の間バレーボール教室に通っていたことがきっかけだそうです。愛車のシーマでは音質にこだわったスピーカーに付け換え、『MEGARAYU』や『YU』などの音楽を楽しんでいます。

これからの目標を伺うと、「まだ農業に関する知識も少なく、言われたことだけをやってるので少しずつ仕事を任せてもらえるようになりたいです」と話していただきました。

漫知新

【369】

三味線に魅せられて

采女 俊子 さん



うねめ としこ さん / 昭和2年1月、東京で生まれる / 81歳 / 西3条在住

「テレビの画面越しに三味線の音色やリズムに憧れていた頃、息子のお嫁さんがプレゼントしてくれたのがきっかけ」と話す俊子さん。昭和16年、東京大空襲の直前に一家で津別に移り住むが、真ぐくに父親を亡くす。姉は、また学校に通う姉らの面倒を見、俊子さんは弟と木桶まで畑仕事に通った。農家をやる傍ら造材に携わる。主人繁松さんと結婚後、しばらくは造材人夫の送迎を続け生活してきた。

三味線とは、50歳過ぎの出会いとなる。一の糸、二の糸、三の糸を表す三つの線に数字が並ぶ譜面を前に、「先生の弾く音をひたすら聴いて撥の速さや強弱、指の位置を覚えるしかなく、生活も忙しく思うような練習ができなかったね」と習い始めの頃を振り返る。三味線は、紅木というインド産の硬い木を使い、見た目に比べずっしりと重い。俊子さんが弾く津軽三味線は、強く弦を叩くため胴に犬の皮が張られているが破れることもあり、撥を握る手にはマメもできる。大棹、細棹などがあり、高価でも買い換えることはできないが、「長年使えば愛着も出てきます」と大事そうに眺める三味線には数々の思い出が詰まっている。師匠の門下生100人以上と旭川で弾いたことは、とても壮観で感動した一場面でもある。こ主人からも生前、お前、いいもの習ったな」と言ってもらえたという。

家元菅野考山の弟子、菅野雪山を師匠とし、7年前に「菅野雪山」の名で師範の免状を貰った。また一方で、友達に誘われ始めた詩吟も20年を超え、師範「俊岳」を名乗る。「どれも趣味でやっているだけ。歳をとると覚えるのがもつ大変」と話す。三味線を弾く人は減ったが、仲間との新年会では、宴会場で三味線を弾くのが恒例でとても楽しいひと時を過ごすという。週の大半をいろいろな仲間との交流で過ごす傍ら、今日も稽古には余念が無い。

健康いきいき

“うつ”って心の風邪？

うつ病とは

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると落ち込んだり憂うつになります。たいていは時間がたてば元に戻ります。でも落ち込んだ気分が2週間以上も続き生活に支障が出る場合に「うつ病」と診断がつくことが多いようです。16人に1人が一生に1回は罹る病気という全国調査もあることから「風邪のようなもの」と言われるようです。

こんな症状はありませんか？

- 夜なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝早く目が覚める
- 頭が重たい、頭痛がある
- からだがだるい、疲れやすい
- 原因不明の肩こり、動悸、便秘、胃の調子が悪い
- いつもより食欲、性欲がない
- 朝気分が重く、夕方に軽くなる
- 気がなくなってきた
- テレビなどを見て面白くない
- 思えない
- おしゃれをしなくなった

ちよつとした事で涙が出る仕事を始めるのが億劫 仕事に自信がもてない

うつ病のつきあい方

治療は薬と休養
中途半端な休養ではなく、からだの休養をしっかりと旅行やスポーツは疲れを伴うので良くない
退職や退学、離婚など重要な決定は先延ばしする
辛さ理由に酒を飲まない
辛いことを話せる仲間はいるか、そして仲間になっていく
かなど日頃の人間関係が大事
うつうつとした気分は家族内で伝染しやすい、家族以外で相談相手を持つているか
うつ病は、本人がうつ病であることに気づきにくく、また認めたくないものです。家族や同僚が早い段階で気づいてあげましょう。そして何よりも自分自身が病気を治そうとする気持ちを持つことです。



暮らしを支える

税

給与所得者の確定申告について

平成20年分の年末調整を終えた方で、も次の場合は、確定申告をすることにより所得税額の還付を受けることができます。(ただし所得税額がある方に限りません。また、他に収入がある場合は合わせて申告することになります。)

- 【借入金により住宅を取得された方】住民票、借入金年末残高証明書、登記事項証明書、契約書の写等
- 【医療費控除を受ける方】医療費等の領収書。所得金額の5%か10万円のいずれか低い金額以上の医療費を支払っている場合には、その超えた金額が控除の対象になります。ただし、保険等で補てんされる金額がある場合は支払った医療費の額から差し引くこととなります。
- 【寄付金控除を受ける方】領収書又は証明書 国、地方公共団体、社会福祉法人、日本赤十字社への寄付金が5千円以上の場合控除の対象となります。