



おおた ともやさん / 平成元年4月生まれ / J A つべつ勤務 / 緑町在住

青春

くるーずあっぷ

昨年の4月からJ A つべつに勤めている太田智也さんは、秋田県横手市の出身。地元の高校を卒業後、江別市にある酪農学園大学に進学しました。「高校が農業科だったので、大学でもっと専門的に農業を勉強したいと思ったのが北海道に来た理由です。」

「まだまだ分からない事ばかりですが、しっかりと勉強して組合員の方をサポートできる職員になりたいです。そのためにも、みなさんのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っています」と、仕事への意気込みを話してくれました。

休日は北見などに住む大学時代の友人を訪ねたりして、北海道での生活を楽しくしている太田さんですが、初めて体験する津別の冬の寒さだけは、なかなか慣れることができないそうです。

健康いきいき

美味しく上手に減塩を

津別町(国保)では、高血圧が、医療機関の受診者数、医療費共にダントツ1位を占めています。高血圧の原因の一つが塩分の摂り過ぎです。しょっぱいものを摂り過ぎると水が欲しくなりませんか？塩分を摂ると、血液中のナトリウム濃度が上がり、適正濃度を保とうとして濃度を薄めようと血液量が増えます。そのため血管にかかる圧力が高くなります(高血圧)。その他にも、慢性腎臓疾患や心筋梗塞、脳卒中を発症するリスクが高まります。

- 1日の食塩摂取目標量は
 - 一般男性で9g、女性で7.5g、高血圧の方で6g未満が推奨されています。しかし、現在の日本人の塩分摂取量は、1日およそ11gの塩分を摂っています。一食に味噌汁1杯(1.6g)と塩鮭一切(1.8g)、たくあん3切れ(1.3g)を食べると4.7gの塩分を摂ることになります。
- 塩分を減らすヒント
 - 高血圧等の改善予防には、減塩が継続の力ギになります。濃い味に慣れていると、薄味に物足りなさを感じるため、少しずつ、上手に減塩しましょう。

- だしをしっかりと取る
- 昆布やかつお節の旨味を利用し、物足りなさを補います。
- 素材の味を生かす
- 新鮮な素材を使うことで、素材本来の味で調味料が少なくても美味しく頂けます。また、野菜は焼くと味が濃くなります。
- 酸味や香辛料を上手に使う
- 酢、レモンなどのかんきつ類
- わさび、唐辛子、カレー粉などの香辛料、生姜、ねぎ、青シソなどの香味野菜、ゴマ、焼きのりなどを上手に使いましょう。
- 食、食べ方を意識する
- 何品か料理があるときは、味の薄いものから食べましょう。味の濃いものを先に食べてしまうと、薄い味のも物が物足りなく感じてしまつたためです。また、適温にして食べることもお勧めです。
- 塩分を摂りすぎたと思ったらカリウム、食物繊維をしっかりと摂りましょう。一緒に摂ることで体内の塩分を排出してくれます。
- 野菜、果物、芋類、豆類、海藻に多く含まれます。
- カリウム・食物繊維の多い食品
 - ほうれん草、切干大根、干し柿、バナナ、りんご、長芋、さつまい、枝豆、納豆、わかめ、ひじきなど

温故知新

【418】

町議として インフラ整備に尽力

下川 敏章 さん



しもかわ としあきさん / 昭和13年3月、津別町生まれ / 74歳 / 高台在住

昭和56年の初当選から、平成17年に勇退するまでの6期24年の永きにわたって、津別町議会議員を務めた下川敏章さん。「家族や近所の方たちの助けがあったので、なんとかやってこられました」と、周りへの感謝を口にします。

開拓農家の3代目として高台で生まれ育つた下川さんは、家業を手伝いながら津別高校定時制を卒業。以来、畑作一筋で津別農業の発展に力を尽くしてきました。「昭和50年ころまでは豆類が中

心でしたが、機械化が進んだことと連作障害を防ぐため、次第にビートや馬鈴しょ、小麦など作物の種類を増やしていきまし」と、多様化した農業経営を進めていきます。農業のかたわら、昭和56年には町議会議員に立候補して当選。町政の様々な問題に取り組みました。

暮らしを支える **税** お早めに 所得税確定申告は

平成24年分所得税の確定申告の受付は2月18日(月)から3月15日(金)までです。また、所得税の還付申告については、2月18日前でも税務担当で申告を受け付けています。2月18日以降の申告受付は、次のとおりです。

受付場所 役場税務担当⑥カウンター
受付時間 午前9時～12時まで
午後1時～5時まで

なお、右の受付時間に仕事等の都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応いたします(右記期間中、午後8時まで)。

【申告に必要なもの】
税務署から確定申告書が送付されている方は、その申告書用紙、源泉徴収票(給与、公的年金、源泉徴収票は申告書に添付する必要があります)必ずご持参ください。印鑑、国民年金控除証明書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書を「ご持参ください。また、医療費控除をされる方は、領収書を個人ごとに分け、病院等ごとの合計額を計算してください。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてきてください。

国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも、申告書の作成ができます。