



きたぐち としかずさん／昭和3年8月、津別町生まれ／88歳／達美在住

「毎日の楽しみは、カラオケで歌うことです」と、笑顔を見せる北口利一さん。平成27年秋から入居しているケアハウスつべつでは、同好の友人らと日々歌の練習に励み、月に2回あるハウスのカラオケの時間を楽しみにしています。十八番は『哀愁の高山』『北の漁場』など。また、町の健康づくり事業「ミズナラ倶楽部」にも毎週参加しており、軽い運動やゲームを楽しみながら同世代の仲間との交流を広げています。二又の農家に生まれた北口さんは、尋常高等小学校を卒業すると父親を手伝い家業に汗を流

途、働き盛りで2度の病氣療養を余儀なくされるなど、苦しい時期もありましたが、家族の支えで仕事に復帰します。良き夫、良き父として一男二女を立派に育て上げ、20人近くの孫曾孫にも恵まれました。古希を過ぎるまで畑仕事を続けた、働き者の北口さん。引退後の時間は自身の楽しみに費やし、穏やかな日々を過ごしています。

問い合わせ先 税務収納グループ ☎76-2151 税務担当(内線 220, 221) 収納担当(内線 218)

# 温故知新

## 【465】 玉ねぎ生産に奮闘した半生

北口 利一さん

「毎日の楽しみは、カラオケで歌うことです」と、笑顔を見せる北口利一さん。平成27年秋から入居しているケアハウスつべつでは、同好の友人らと日々歌の練習に励み、月に2回あるハウスのカラオケの時間を楽しみにしています。十八番は『哀愁の高山』『北の漁場』など。また、町の健康づくり事業「ミズナラ倶楽部」にも毎週参加しており、軽い運動やゲームを楽しみながら同世代の仲間との交流を広げています。二又の農家に生まれた北口さんは、尋常高等小学校を卒業すると父親を手伝い家業に汗を流

します。「私が小さいころに、父が幸町で精米所を始めましたが、その年の米の不作ですぐに手放し、小作に雇われるなどしたようです。その後、共和に土地を得て畑作を始めました」と、北口さんは先代の苦勞を語ります。第二次大戦の戦局が厳しさを増した昭和19年には、志願兵として海軍に入隊。神奈川県にあつた第二海兵団に配属され、同地で終戦を迎えます。戦後はすぐに津別に戻り、農業に励みます。畑では主に豆類や麦を作っていました。やがて玉ねぎの生産に取り組みます。始めの数年間には手作業による試行錯誤の繰り返しで苦心したようですが、経験を積み、機械化が進むにつれて品質や収量が向上し、経営が安定するようになりました。途中、働き盛りで2度の病氣療養を余儀なくされるなど、苦しい時期もありましたが、家族の支えで仕事に復帰します。良き夫、良き父として一男二女を立派に育て上げ、20人近くの孫曾孫にも恵まれました。古希を過ぎるまで畑仕事を続けた、働き者の北口さん。引退後の時間は自身の楽しみに費やし、穏やかな日々を過ごしています。

暮らしを支える **税** 法定調書の提出について 各事業所での給与の支払いにかかる法定調書の提出期限は、平成29年1月31日(火)です。「給与支払報告書(総括表)」及び「給与支払報告書(個人別明細書)」は、受給者が1月1日現在に住んでいる市町村へ提出してください。提出する際には、  
・特別徴収分(特別徴収〇〇人)と記載の紙を添付  
・普通徴収分(普通徴収〇〇人)と記載の紙を添付  
に分けて提出してください。今回提出の法定調書様式から、「個人番号又は法人番号」欄が追加されています。詳しい記載方法につきましては、税務署から郵送されている法定調書の作成と提出の手引をご覧ください。(事業主様へのお願ひ)津別町では、町道民税の特別徴収を推進しております。特別徴収分として給与支払報告書をご提出いただければ、平成29年6月から町道民税の特別徴収を開始いたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

償却資産(事業を行っている個人・法人が減価償却費の対象としている資産で家屋を除くもの)の申告書の提出期限は、平成29年1月31日(火)です。役場税務収納グループまで提出してください。

問い合わせ先 税務収納グループ ☎76-2151 税務担当(内線 220, 221) 収納担当(内線 218)

# 青春

くろーずあつぷ

津別郵便局に勤めて2年目の田中亜由美さん。郵便、貯金、保険など、郵便局ならではの幅広い窓口業務にローテーションで当たっています。活波生まれの田中さんは活波小・中学校から津別高等学校に進学します。卒業後は、地元に残り地域に貢献できる仕事として郵便局を志望しました。入局2年目で業務にも慣れてきたようですが「分からないことはそのままにせず、常に局長や上司に確認するようにしています。まだまだ覚えることがたくさんありますが、先輩ができたときにきちんと仕事を教えられるよう頑張ります。窓口対応では、明るく元気に、お客様とのコミュニケーションを大切にしたいと思っています」と、仕事への意気込みを話していただきました。休日には自宅で好きなJ・POPを聴いたり、友人と北見などに出かけてリフレッシュしているそうです。

司に確認するようにしています。まだまだ覚えることがたくさんありますが、先輩ができたときにきちんと仕事を教えられるよう頑張ります。窓口対応では、明るく元気に、お客様とのコミュニケーションを大切にしたいと思っています」と、仕事への意気込みを話していただきました。休日には自宅で好きなJ・POPを聴いたり、友人と北見などに出かけてリフレッシュしているそうです。



たなか あゆみさん／平成9年3月生まれ、津別郵便局勤務

明るく元気な窓口対応を心がけています  
田中 亜由美さん

## 中・後期と完了期の離乳食教室に参加しませんか？

7ヶ月～11ヶ月児の保護者対象の中・後期と、1歳～1歳6ヶ月児の保護者対象の完了期の離乳食教室を開催します。教室では離乳食のポイントの講話と試食などにお子さんと一緒に参加していただけます。気軽に参加してみませんか？

日時 平成29年1月24日(火)  
中・後期：午前9時から10時15分  
完了期：午前10時30分から11時45分  
場所 町民会館 1階和室  
持ち物 エプロン、持っている方はお子さん用のスプーン、おんぶひも、おもちゃ  
申込締切 1月18日(水) 参加費 無料  
※参加人数が少ない場合は教室を中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ先  
保健福祉課  
健康医療グループ  
☎76-2151 (内線 231)



**栄養士の食善食語**  
「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」  
・多様な食品を組み合わせてみましょう。  
・調理方法が偏らないようにしましょう。  
・手作りとお惣菜や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

食事の内容は主食、主菜、副菜という料理の分類を基本にすることで必要な栄養素をバランス良くとることができます。1日に主食、主菜、副菜がそろった食事を2食以上とっている人は20代で39.6%、30代で45.3%と低くなっています。調理方法も大切で、調理方法が偏らないようにしましょう。炒め物や揚げ物は油を多く使いますし、煮物や汁物などは塩分が多くなりがちです。■おせち料理は味がしっかりついたり、練り製品にも塩分が多く含まれています。お正月も主食、主菜、副菜をそろえた食事を意識しましょう。

**野菜を食べよう、1日350g!**  
野菜を知ろう：先月の野菜は春菊でした。今月は主成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維が豊富で切ったときにでる透明な糸の成分は消化不良改善のムチンです。穴があいていて「見通しがよい」といわれる縁起ものうま煮などに入っている根菜は？