



## 体を動かすことが健康の秘訣

**坂下 幸雄さん** さかした ゆきお さん

昭和13年 89歳 美幌町生まれ  
豊永在住

# 温故知新

#566

「体を動かさないとダメ」と健康の秘訣を語るのは、坂下幸雄さん。

昭和13年（1938年）11月20日、美幌町で四男五女の三男として生まれ、3歳の時に佐呂間町へ転居し同町で育ちました。実家は畑作農家で、秋まき小麦やハッカ、大豆、ジャガイモなどを栽培。「農作業の手伝いが忙しく、学校を休んで家業を手伝うのが当たり前の時代でした。大変でしたが、周りも同じだったので苦にはならなかったですね」と当時を振り返ります。

中学卒業後、20歳頃に単身で津別町へ移住。森林鉄道の「制動手」として、走行中の台車に飛び乗り手動でブレーキをかける命がけの危険な作業を約3年間務めました。森林鉄道の撤去後は、相生の貯木場で丸太の寸法を測り記録しました。

「寸検」や管理業務を担当。その後は大工仕事や11トントラックでの生材長距離輸送に従事し、札幌や函館など北海道各地へ約10年間にわたり木材運び続けました。さらに2級土木施工管理技士の資格を取得し、その技術を生かして美幌町の設備会社へ入社。美幌町や津別町内の水洗トイレ改修工事などに携わり、約17年間勤務されました。

退職後の現在は、パークゴルフやカラオケを楽しんでいます。パークゴルフでは夫婦2人分の専用パターンを幅広く作りに行ったことが良い思い出そう。歌うことが大好きな坂下さんは、自治会のカラオケ大会にも出場しており「春に続いて、秋の大会にも出場する予定です」と笑顔で話してくれました。

# 青春 くろーずあっぷ

今年4月から、保健福祉課高齢者相談係で働く齊藤玲奈さん。65歳以上の高齢者宅への訪問をはじめ、要支援1・2と認定された方のケアプラン作成、介護サービスに関する各種調整、要介護認定調査など、地域の高齢者が安心して暮らすための支援に取り組んでいます。

北見市出身。北海道北見柏陽高等学校を卒業後、名寄市立大学看護学科へ進学しました。大学卒業後は、名寄市内の病院で看護師として勤務。その後、訪問看護師や北見保健所の保健師として勤務した経験を経て、津別町役場に入庁しました。

津別町を志望したきっかけは、北見保健所での勤務を通じて、行政の仕事への興味や関心が高まったことでした。そんな中、津別町の求人を見つけ、応募したそうです。

「これまででは看護師や保健師としての業務が中心だったため、行政の仕事やケアプランの作成など、新しいことへの挑戦ばかりです。覚えることも多く、難しさを感じる毎日ですが、地域の方々に顔を覚えてもらえたときはうれしく、とてもやりがいを感じています」と笑顔で話してくれました。

以前、ホットヨガスタジオに通っていた齊藤さん。現在も、休日には自宅で動画を見ながらヨガを続けています。また、デイサービスへのあいさつ回りでイベントの演舞を見たことをきっかけに、今年5月からフラダンスのレッスンを始めました。普段とは違う自分になれる新鮮さがあり、気分転換にもなっているそうです。



## 顔を覚えてもらえる喜びを力に

**齊藤 玲奈さん** さいとう れいな さん

令和8年入庁 北見市出身  
津別町役場勤務

# 知温 新故

## 掲載候補者募集中！

いつも「温故知新」をご愛読いただきありがとうございます。  
「温故知新」では長く人生を歩まれている方の人物紹介をしております。

取材が可能な方に、お心当たりがある方は  
お気軽に右記連絡先までご連絡ください。

電話番号：76-8374（企画係直通）  
FAX：76-2976  
メールアドレス：town.tsubetsu@gmail.com

問い合わせ先  
税務収納係 10番窓口  
☎77-8376

**事業主の方へのお願い**  
所得税の源泉徴収義務のある事業主（給与支払者）は、従業員（納税義務者）の町道民税・森林環境税を特別徴収することとが法律（地方税法及び町税条例）により義務づけられています。

特別徴収を開始するには、給与報告書を町に提出（毎年1月末期限）する時に、特別徴収分としてご提出ください。翌年度から特別徴収を開始いたします。

また、給与からの天引き額は、予め町で計算して事業主の方へ通知しますので、所得税のように毎回計算する必要はありません。

さらに、11月までなら、年度途中からでも特別徴収を開始できます。特別徴収を行っていない事業主の方はぜひ特別徴収の導入をご検討願います。

**暮らしを支える 税** 町道民税・森林環境税の特別徴収（給与天引き）について

町道民税・森林環境税の納め方は、本人が納付書（または口座振替）で納める普通徴収と、事業主が本人の給与から予め天引きしておき、代わって納める特別徴収があります。（年金所得者には年金から徴収する制度もあります。）

普通徴収は1年分の税額を、4回に分けて納めます。

特別徴収は1年分の税額を、12回に分けて給与から天引きします。

特別徴収の方が、1回あたりの負担額が少なく、しかも納税者の手間は全くありません。

特別徴収を希望される方は、勤め先へご確認ください。



第113回

Webでも公開中！  
町のHPより  
ご確認ください！

## 津別町の公共交通事情 ～バス特集～

車社会の北海道津別町で、車に乗らない人たちの暮らしを支えている「公共交通」。町の中心にあるバスターミナルには、ハイヤー事務所の他、北見方面へ向かう路線バス、旭川・釧路などを結ぶ都市間バスも発着しています。

さらに、町が運営する市街地を循環する「花バス」、郊外と市街地を結ぶ「まちバス」、奥屈斜路温泉「ラン



プの宿 森つべつ」へ向かう無料の「温泉バス」など、目的に合わせた交通手段が整備されています。

今回は、それぞれのバスを利用する町民や運転手の声を通して、津別町の公共交通の今を取材しました。普段何気なく利用している「バス」が、私たちの暮らしをどのように支えているのか。その役割と、課題とは？

毎月末日  
ごろ更新

**取材希望企業・飲食店・生産者募集！！**  
詳しくは役場住民企画課まで

問い合わせ先  
住民企画課 企画係 14-1 番窓口  
☎77-8374

この番組は、津別町の今を映像で定期的に発信（月1回）することで、町民の町づくりへの参加促進、移住・定住の促進、ふるさと納税の拡大を図り、町づくりの記録を残すことで、10年後20年後の町民への財産とします。完成した映像は、町のWebサイトや道東テレビ、YouTube等で公開いたします。また、さんさん館、津別病院、道の駅あいおい、北見信用金庫津別支店、網走信用金庫津別支店に設置された「デジタルサイネージ（映像看板）」でも視聴することができます。※タウンニュースつべつは、ふるさと納税の寄附金により制作しています。