

みなさんに信頼される職員を目指します

佐藤 賢利 さん



さとう たかとし さん / 昭和58年11月生まれ / 網走 卯原内出身 / 網走信用金庫津別支店に勤務 / 1条通

# 青春

くろ-ずあつぷ

4月から、網走信用金庫津別支店に勤務している佐藤賢利さんはさんご草群生地で有名な卯原内出身です。現在、預金の入出金や定期預金の作成など後方事務を担当。「緊張の連続でしたが、津別は親切な人が多いのでよかったです。早く仕事を覚え、地域に信頼される信金職員を目指したいです。」

想像以上の運動量に驚いているそうです。津別の印象を「環境が卯原内と似ています。津別のいろいろなことを知ることができて新鮮です。特に津別峠からの眺めは最高です。次はチミケツ湖に行ってみたいです。帰りに弁当が半額になっているのもうれしいです。」(笑) 佐藤さんの目標と夢は「社会保険労務士の資格取得と貯金をして新車(ブジョー307)を購入し、大自然をドライブすることです」と笑顔で話してくれました。

# 知漫

【352】

ふとん作り・打ち直しの匠

岡田エミ子 さん



おかだ えみこ さん / 昭和5年津別町木樋で出生 / 1人暮らし / 趣味の日本舞踊に励む / 76歳 / 本岐在住

昭和28年夫の豊さん(故人)と結婚し昭和30年夫と共に「岡田ふとん店」を開業。ふとんの打ち直し専門であったが昭和39年に寝具技術を習得するため、北見市で行われた北海道綿寝具組合の講習会において技術認定を受け、本格的にふとん店を営むようになった。当時は、本岐市街でも3000世帯を数え販売も繁盛し毎日、午前7時から午後7時まで働き、「ふとんの打ち直し」「ふとん作り」はエミ子さんが専門に行い、夫がオートバイやカーに出来上がったふとんを積み、配達などをして

幼児2人を抱え夫婦ともども懸命に働いたことを思い出しながら、「農家でも羊を飼育し刈り取った羊毛を、遠くは相生、恩根から馬車、馬そりなどを使って持ってきてくれ、運搬手段のないときで大変助かった」と懐かしく話ってくれた。ふとんの作り方を聞いてみると「寝具は、一人一人の希望で入れるが硬い敷布団の場合は羊毛7kg、綿わた1・8kgが標準で羊毛を綿わたで囲み、ふとんのふなぞこ(敷布団の中央付近)を特に厚く寝やすくするようにしている。打ち直しは、「上質羊毛などは再利用し不足する羊毛や綿わたなどを入れ仕上げていく。現在も岡田さんの技術の高さもあって顧客は途切れることもなく北見市や美幌町からも注文もあって年齢の衰えからひざ痛はあるもののお客さんの笑顔を見ると元氣になり日々ふとん作り、ふとんの打ち直しをしている。

暮らしを支える **税** 消費税などの中間申告が必要

個人事業者の方で、前年分の確定消費税額が一定金額を超える方は、中間申告書を提出するとともに、消費税額及び地方消費税額を納付しなければなりません。

中間申告と納税が必要な方  
個人事業者の方で、平成18年分の確定消費税額が48万円を超える方は、中間申告と納税が必要です。

この「平成18年分の確定消費税額」とは、平成18年分の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告又は修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます。消費税と地方消費税を合わせた額ではありません。

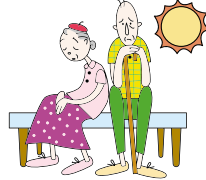
中間申告の方法  
次の2つの方法がありますのでいずれかで中間申告を行ってください。

- ① 前年実績による中間申告
- ② 仮決算に基づく中間申告(事業状況が平成18年と著しく異なる場合など のとき)

申告と納付期限  
確定消費税の額が48万円を超え400万円以下の方は平成19年8月31日(金)までに申告・納付をしてください。振替納税をご利用の方の振替日は平成19年9月27日(木)になります。

## 健康 いきいき

おいしく食べて元気に暮らそう  
お年寄りのための食事



- ① 最近、食欲はいかがですか。暑い日が続くと食欲がなくなる方も多いのではないのでしょうか。特にお年寄りの場合は、食欲がないからといって朝と昼を一緒にしたり、量を減らしたり、お茶漬しやざるそば・そうめんだけといった簡単な食事を続けていると、栄養が偏り体調を崩しやすくなります。年齢とともに消費エネルギーは低下しますが、たんぱく質やビタミン、ミネラルの必要量はそれほど変わりません。上手に栄養を取る工夫をしましょう。
- ② 良質のたんぱく質を取り入れましょう  
魚・肉・大豆製品・卵・牛乳などを一回の食事にどれか一つは取り入れましょう。調理が大変な時は市販品(卵豆腐、さんまなどの缶詰、冷凍食品など)を利用してみてもよいでしょう。
- ③ 魚・肉・大豆製品・卵・牛乳などを一回の食事にどれか一つは取り入れましょう。調理が大変な時は市販品(卵豆腐、さんまなどの缶詰、冷凍食品など)を利用してみてもよいでしょう。
- ④ 繊維質を多く含む野菜などを先に食べるよう心がけましょう。
- ⑤ 調理にひと工夫しましょう  
そしゃくや飲み込む力に合わせて素材を選び、切り目を入れる、ミンチにする、とろみをつけるなどの工夫をしてみましょう。
- ⑥ ゆっくり、よくかんで食べましょう  
かめばかむほど、唾液がたくさん出て消化を助けます。ゆっくりと味わって食べましょう。
- ⑦ 食欲がわいてくる工夫をしましょう  
旬の食材、彩り、香り、食感盛り付けなどにも変化をもたせましょう。ごはんをおいしく食べるには、ふりかけを利用したり、おにぎり、丼もの、すし飯にするのもよいでしょう。
- ⑧ おいしく食べるには空腹が一番です。間食はほどほどにして適度に体を動かしてみませんか。