

つべつべGROWのふるさとまつりは大成功でした

曾根 教勝

さん



そね のりまさ さん / 昭和59年12月生まれ
農業に従事 / 高台

青春

今年ふるさとまつりで無農薬野菜と津別産の食材で作ったナンドックを販売した農業青年グループつべつべGROWのリーダー曾根教勝さんに話を伺いました。つべつべGROWは曾根さんが学生時代から津別の農産物で町をPRしていきたくてという思いがあり卒業後、自分の考えを呼びかけ賛同してくれた6人の先輩と同級生で結成。今注目のグループです。ふるさとまつりでは「町の人がたくさん来てくれ、交流も深まりうれしかったです。ナンドック

は完売、袋詰め放題の玉ねぎとジャガイモも大好評でした(笑) 趣味は音楽鑑賞と中学・高校と続けてきたサッカー(現在フットサルで活躍中)。特に音楽は生活の必需品でレゲエの「TOK」や「湘南乃風」が気に入っています。曾根さんの夢は「去年断念したジャマイカでのレゲエ祭に行くことです。でも一番は津別の農産物のブランド化を目指しながら、仲間と楽しくいろんなことにチャレンジしていくことです」と笑顔で話してくれました。

つべつべGROWメンバー・曾根教勝(リーダー)・榎本聖・鈴木健二・河本純吾・山田耕太・鹿中徳三郎・重倉広光

温故知新

【354】

全力疾走

濱端 正幸 さん



はまはた まさゆき さん / 昭和4年緋牛内で生まれる / 趣味の陸上競技観戦・庭の花づくりを楽しむ / 78歳 / 共和在住

「陸上競技を見るのが楽しみ」と語る濱端正幸さんに話を伺った。濱端さんは、昭和4年2月、端野町緋牛内(現在北見市緋牛内)に生まれ生後数カ月で共和に移り住み、5女5男の長男として父親の跡を継ぎ農業を営んできた。当時は、現在の農産物3品(小麦・ヒト・馬鈴薯)の作付けとは違い大豆・小豆・菜豆が主要作物で冷害の年が多く終戦直後から姉の子供や弟・妹など11人の大家族のため豆の脱穀の合間に、山の集材作業の馬引きを行うなど1年間、休まず働いた。「冬の集材は、

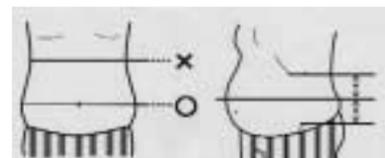
重労働で馬のてい鉄は1カ月程度で擦り切れ妻に変わって馬を持ってきてもらつたなど妻に大変苦労させた」と照れながらやさしい笑顔をお腹にかけていた。23歳のとき、趣味となっている陸上競技に目覚め、陸上競技の中心距離(400m)に没頭。網走管内の陸上競技会で津別・美幌の合同チームの4x400m(1600m)で管内記録を出したのが楽しい思い出となっている。陸上競技引退後は、オリンピック、国体などの審判を務められる日本陸上競技連盟公認1種審判員として全道を飛びまわってきたが、近年津別町の陸上競技人口の減、指導者不足など陸上競技の衰退を懸念、陸上競技の復活を願っていた。農協組合員でもある濱端さんは、34歳から津別農業協同組合の理事として28年間(監事2期6年を含む)コンバインの導入、麦乾燥・貯留施設、農協牧場造成など数々の農協施設近代化の整備に尽力し、平成5年、北海道農業協同組合連合会表彰、平成15年に長年の防犯活動に対し全国防犯協会連合会表彰などを受けている。現在は、趣味の陸上競技鑑賞と趣味とはいわれないパチンコ、庭の花づくりなど多種多様で、腰・ひざの悪い美代子さんを気遣いながら今も元気を濱端さんでした。

健康いきいき

あなたの腹囲は何センチ？

正しい腹囲の測定方法

【私は、メタボ?】
最近「メタボリック」という言葉を多く聞かれる方もいるのではないのでしょうか?メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは運動不足や食べ過ぎによって起こる内臓脂肪の蓄積と動脈硬化に陥りやすい高血圧、脂質異常症(高中性脂肪、低HDL、高HDL)、高血糖が2項目以上重なっている場合をいいます。
内臓脂肪蓄積のみ、重なりが1項目の場合は、「メタボ予備群」と呼ばれています。
【内臓肥満の指標となる腹囲】
高血圧、脂質異常症、高血糖は健康診断の結果、または病院受診の結果わかるものです。それに比べて、内臓脂肪の蓄積を厳密に知るには、腹部のCTを撮らなければなりません。手間がかかり、気が引けてしまつてはいませんか?そこで考え出されたのが、お腹周りの周囲径「腹囲」の測定です。
腹囲はメジャーひとつで容易に測定することができ、内臓脂肪の蓄積の状態がわかります。
【正しい腹囲の測定方法】
「腹囲」といって、身体のウエスト(最も細い部分)を測ると思われがちですが、メタボを判定する腹囲の測定方法は、次の通り「メタボリックシンドローム検討委員会」で決められています。お腹に力を入れないように立ちます。メジャーが水平になつてい



体幹の最も細い部分ではなく、へその位置で測定
肋骨下縁と肋骨上縁の中間を通る横断面で測定

息を吐き終わった時点で目盛りを読みます。
下図のようにおへその位置で測定します。おへその位置が下垂している場合には肋骨と腸骨の中間で測定します。
男性が85cm以上、女性が90cm以上で、内臓脂肪の蓄積といえます。さあ、これを機会にメジャーを出して、腹囲を測ってみましょう。基準値を越えて「メタボ」に近づかないよう、食生活、運動生活を改善していきましょう。

お問い合わせ 健康推進係 ☎ 76 - 2151 内線231・232

暮らしを支える 税

町税の納付忘れはありませんか?

10月1日までに、町道民税の1期、2期、固定資産税1期から3期、国民健康保険税の1期から4期、軽自動車税全期分の納期限が到来しています。役場から届いている納付書を確認していただき、納期限が過ぎて納付を忘れていたものがありましたら至急納付をしてください。
納期限を過ぎると延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付した日にもよりますが、本税と併せて延滞金も納めていただくこととなります。納期限後、納付されてない税がある場合、役場から督促状を送付しますが、それでもなお納付せず、そのまま放置しておく、給与、預貯金、財産などの差押をすることになります。そのようなことにならないためにも納期内の納付をお願いします。
また、納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず役場収納係で納税相談されるようお願いいたします。
口座振替制度を利用されている方は通常月末(郵便局は25日)引落になっていますので振替日前までに口座の残高の確認をお願いします。残高不足で口座振替ができない場合は納付書(役場収納係で再発行します)で納付していただくこととなります。

お問い合わせ ☎ 76 - 2151 税務係(内線 219) 収納係(内線 218)