

数学の楽しさをみんなに教えたいです！

金谷 梅太郎 さん



かなや うめたろう さん/昭和57年1月生まれ/津別高校に勤務/共和

青春

くる-ずあつぷ

今年4月から津別高校に勤務している金谷梅太郎さんは現在、数学とサッカー部を担当しています。初めての教員生活を「毎日が想像以上に楽しいです。生徒も行動力あり元気いっぱい。一緒に何でも盛り上がるのもうれしいですね」。

また津別の感想を「札幌では見られない星空の美しさや道路脇で鹿の群れに遭遇できるなど自然の偉大さを感じる町ですね」。先生を目指したのは科学部(中学・高校)での楽しい思い出が大きく、「パソコンや自然科学の楽しさをみんなに伝えたい、指導したいという思いからです」。趣味はパソコンの組み立てで今まで30台以上完成させた凄腕との評判です。

休日は近隣町村の温泉を巡り、リフレッシュ。特にフォレストの露天風呂が気に入っています。また、ファイターズファンの梅太郎先生。テレビ観戦も欠かせません。梅太郎先生の夢は「自分も苦しんだ数学を楽しく教えられる先生を目指すことと憧れの道東地方でアウトドア(釣り)を楽しむことです。」と笑顔で話してくれました。

温故知新

【355】

機械いじりと

オートバイ

殿川 昭七 さん



とのかわ しょういち さん/昭和7年最上で生まれる/妻 久子さんと2人暮らし/趣味の機械いじり・川釣りを楽しむ/75歳/最上在住

殿川さんは、2女1男の長男として生まれ学校卒業後、農業経営に営み高齢から今年、離農した。父親の跡を継いだ当時の耕地面積は、8・5haで豆類・麦・てん菜・ハッカなどを作付け、特にハッカの作付けの歴史は古く、昭七さんの記憶では毎年10月頃に収穫・乾燥・蒸留のうえ農協に出荷していた。ハッカ蒸留工場は、昭七さんの自宅のそばにあり、蒸留時期には、最上地区や町内一円のハッカ作付農家が工場にハッカを持ってきて蒸留していたため、工場周辺は季節の紅葉とハッカの匂

いとのコントラストで冬の足音が近づいてきているのがわかった。収量は、18リットル缶で10本程度採れ貴重な現金収入であった。また、趣味の機械いじりが高じてバイクに興味を示し現在は、製造されていない富士重工製の「キングダイナ250cc」を当時、舗装されていない道路を砂ぼこりにまみれながら同じ興味をもっていた6〜7人の先輩たちと1泊2日の行程で阿寒・釧路・帯広などをツーリングして周った。当時のバイクは、上り坂でエンジンが焼けエンジン止まるため、20分〜30分休憩し再び走行するなど、「ゆったり」としたものであった。また釣りは、自宅の前の網走川でヤマメ・ウグイ・かじか・どじょうが釣れるなど河川環境も良く、農作業の合間をぬって釣りをすることもあり、楽しい思い出となっている。トラクターは、昭和32年に導入したが、ガソリンのため、燃費が悪く、1日作業すると200リットルドラムカン1本程度を消費する代物であった。現在のトラクターは、40年の現役で趣味が高じて耐用年数を更新している。

暮らしを支える **税** 扶養控除と住民税についてお知らせします

年末調整や確定申告等の扶養親族(配偶者も含む)の控除については、その扶養される方の所得金額が38万円以下でなければなりません。収入金額が給与のみの場合は、103万円以下であれば所得金額が38万円以下であれば所得税はかかりませんが、住民税は扶養等の控除の対象でも所得金額によって均等割や所得割が課税される場合があります。

◎所得金額が28万円以下(給与収入であれば93万円以下)であれば均等割所得割とも課税されません。

◎所得金額が28万円を超えて35万円以下(給与収入であれば93万円を超えて100万円以下)の場合では均等割は課税されますが所得割は課税されません。

◎所得金額が35万円を超える(給与収入であれば100万円を超える場合)と均等割、所得割とも課税になります。所得割については所得控除により課税されない場合があります。

健康いきいき

未然に防ごう糖尿病

血糖を上げない食べ方

- 糖尿病予備群(血糖値が少し高い)が津別町でも増加しています。「少したから」「全く症状がないから大丈夫」とそのまま放っておくと、気が付いたときには糖尿病を発症していた、なんてことも…。糖尿病の初期は、自覚症状がないため軽視しがちですが、進行すると腎臓や神経障害、時には失明してしまふ怖い病気です。
- 遺伝と関連性もありますが、日常の生活習慣の積み重ねが引き金になります。食事や運動を気にかかけ、未然に防ぎましょう。また、健診を受け血糖値やヘモグロビンA1Cを確認することも大切です。
- 【血糖値を上げない食べ方】
- 【1】かみごたえのある食べ物を選べ、ゆつくり食べましょう。
 - 【2】食物繊維の多く含むものから食べましょう。血糖の吸収を抑え、すい臓から分泌されるインスリンの出しすぎを防ぎ、糖尿病を予防します。
 - 【食物繊維を多く含む食品】野菜(ごぼう、大根などの根菜類、海藻、きのこ、大豆製品)、雑穀類(押し麦、玄米、胚芽米、いも類、果実(果物は糖分が多いため食べ過ぎに注意!))
 - 【3】汁物から食べる。エネルギーが低い割にカサがあるみそ汁やスープで満腹感をアップさせ、食べ過ぎに注意。
 - 【4】甘いものを食べ過ぎない。砂糖、菓子、ジュース、缶コーヒー、スポーツ飲料、果物(りんご半分、柿一つが適量) ※これらは糖分の吸収が早く血糖値を急激に上昇させます。
 - 【5】アルコールを飲みすぎない。ビールや日本酒にも糖分が含まれています。(ビール350ml 1缶、日本酒1合には砂糖に換算するとステック砂糖3本分) また、インスリンの働きを悪くするため飲みすぎに注意。
- 【ほんの少しこを覚えてみよう】
- 【1】残業する時は職場で食べる。遅い夕食は体に脂肪をためこみます。家で食べる場合は職場でおにぎりなどを食べ、家でご飯を減らすなど軽めに。
 - 【2】テレビを見ながらのながら食べをやめる。
 - 【3】就寝3時間前には食べ終わる。