

母を富良野へ連れて行ってあげたいです

細川 美幸 さん



ほそかわ みゆき さん / 昭和63年4月生まれ / ロマンズ製菓に勤務 / 岩富

青春

くろ-ずあつぷ

今年津別高校を卒業して、ロマンズ製菓で働いている細川美幸さん。現在の仕事は袋詰めになったあめの箱詰めや製造などを担当しています。

地元での就職を希望していた細川さん。「自然いっぱい津別が気に入っている。工場内では機械が動いているので大きな声をだすように気を付けています」

趣味は高校時代から続けているバトミントンなどスポーツが大好きな細川さん。「土曜日はみんなと

汗を流しています。リフレッシュできるし楽しいです。でも次の日は体のあちこちが筋肉痛です(笑) 休日は美幌や北見に買い物に出かけたり、音楽を聴いて過ごす細川さん。最近は「DEEN」と「レオロメン」が特に気に入りで家ではもちろん、愛車の中でも聴き続けています。

細川さんの夢は「母が『北の国から』が好きなので私の運転で富良野へ連れて行ってあげたいです」とラベンダー畑を思い浮かべながら話してくれました。

知漫

【356】

つべつのおしん

佐藤 まきえさん



さとう まきえ さん / 大正9年山形県で生まれる / 現在、趣味のカラオケと友人たちのおしゃべりを楽しむ / 88歳 / 達美ケアハウス在住

佐藤さんは、2男4女の4女として山形県生まれ。父親は馬2頭を飼う大きな米農家であったが知人の保証人となったため財産のすべてを失うことになり、生活は一転し、親戚を頼って津別町相生に転居した。

父親は請負による山仕事で生活を支えていたが、家族もいたため生活は相対苦しく幼少の6歳のとき兄、姉とともに別々にてっち奉公に出され、まきえさんは親戚の幼児の子守として山形県の親戚の家に米1表で預けられ、学校は行けたものの、幼児を背中におんぶ

健康いきいき

外に出て仲間を増やしてみませんか

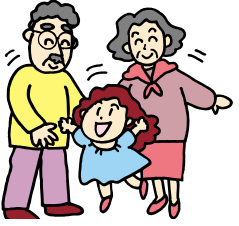


特に病気もないのに家にばかりいて、人との交流をもたずに生活をする。これを「閉じこもり」といいます。閉じこもりの生活を続けていると体の動きが悪くなるばかりか、活動しようという意欲も衰えてしまいます。最近はこの「閉じこもり」が「寝たきり」や「認知症」の原因になることで注目されています。

閉じこもりがなぜ寝たきりや認知症につながるのでしょうか。家の中でのんびりとした生活ばかりしていると、何かしようという意欲がなくなり、精神的な刺激が少なくなため、脳の動きが衰えていきます。また、運動不足で筋力が低下し関節が動きにくくなるため、体のバランスや反射がにぶくなり、転びやすくなります。転ぶと骨折を起こしてしまつ場合もあります。そして、活動的でない生活は、心臓や肺の機能、胃腸などの消化器の機能を低下させるので、体

調を崩しやすくなります。閉じこもりを防ぐ活動的な生活の仕方はさまざまですが、その中でも外出することはおすすめです。なぜなら外出は、身体面だけでなく、心理的な面にもよい影響を与えることがわかつているからです。外出して遊びや楽しみをもち、人と交流すると体も心もいきいきとしてきます。町では、自分から趣味の集まりや老人クラブなどに参加できなくなってきた方々を対象に、送迎つきの健康教室を行っています。そこでは、軽運動をしたり手工芸やゲームなどをして楽しみます。利用するためには手続きが必要ですが、まず初めに、職員よりご本人やご家族から日頃の生活の様子や健康状態を確認させていただき、ご本人に合った内容を検討します。

ご相談のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



お問い合わせ 地域包括支援センター係 ☎ 76 - 2158 (直通)

し毎日、約2kmの道のりを学校に通った。学校に着いても幼児を背負っているため教室には入れず、廊下で子守をするのが精一杯で満足に字を覚えることもできなかった。この生活は、数年続き、津別に戻ってからは、父親の弟が鮮牛内で米作農家を営んでいたことから当時、衣食住のほか月3000円程度の手間で働いていた。津別相生線が開通した間もない頃、まきえさん17歳のとき、見合いで夫の洗太郎さん(故人)と結婚、5人の子供ができて、生活は相変わらず苦しく子供を養つたため夫と共に地元、相生の製材工場で40数年懸命に働いてきた。子供も親の苦労を身近で見ていたため全員が高校を卒業するまで「家事などの手伝をしてくれた」とうれしそうに語ってくれた。話の中で「まきえさんは、話しをしながら苦しかった遠い昔のことを思い出すのか、ときどき目に涙をにじませていた。」楽しいこととはとの質問に「入居するまで3年間待ったがケアハウスに入れ、職員や入居者のみなさんがとても親切なので、毎日楽しんでる。」と答えてくれ、また「母の日、敬老の日、誕生日」に子供たちや孫からのプレゼントが一番の楽しみと満面の笑みをたたえ語ってくれた。

暮らしを支える

税

国税電子申告納税システム

自宅パソコンを利用して国税の申告、納税などを行うことができるインターネット(e-Tax)を始めてみませんか。手続きは次のとおりです。

- ① 開始届出書を網走税務署へ提出
- ② 税務署から利用者識別番号及び暗証番号を記載した通知書等が送付されます。(開始届出書を提出後、通知書等が送付されるまで最長25日程度要する場合があります)

インターネットの初期登録を期限までに行つ。また、併せて電子証明書「役場住民窓口係で電子証明書を記録した住民基本台帳カード(発行には2000円かかります)」を取得し、電子証明書を読み込むICカードリーダーライター(電気店で3000円程度)を用意してください。

インターネットを利用して申告をするときは5000円(その年分の所得税額を限度とし平成19年分または20年分のいずれか1回)の税額控除ができます。

年末調整が済んだ方でもこの税額控除のみの申告も可能です。また、医療費の領収書や源泉徴収票等の添付を省略できます。(書類は申告者が保存することになります。)詳しくはインターネットホームページをご覧ください。

【http://www.e-tax.nta.go.jp】

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