

地域に密着した農業を目指します！

重倉 広光 さん



しげくら ひろみつ さん/昭和59年11月生まれ
農業に従事/最上

青春

くろ-ずあつぱ

「自然と触れあえる。生きる上でなくてはならない食べ物を生産できるところに農業の魅力を感じています」と話す重倉広光さんはつべつべGROWのメンバーとしても忙しい毎日を送っています。

重倉さんは高校大学と5年間下宿や寮生活を送りながら農業を学び、多くの仲間と交流を深めました。本格的に農業に携わり今年で3年目。仕事も少しずつ任され「厳しい父ですが、仕事を学び盗みつつ一生懸命頑張りたいです。目指すは地域に密着した農業です」

車が大好きな重倉さん。時間が空けば愛車ランサーエボリユーシヨン4のチューニングに没頭。雨が降れば各地をドライブしたりシヨッピングで気分転換。「大学時代の仲間が集まって農業を語り会えるのもこの時ですね(笑)」

今後の夢を「GROWを通して農業の素晴らしさと魅力を伝えながら津別をどんどんPRしていくことです。学生時代、研修で行ったオーストラリアにもう1度行って農業を深めてきたいですね」と話してくれました。

温故知新

【357】

83歳のマラソン

藤原 熊男 さん



ふじわら くまお さん/大正13年美都で生まれる/現在長男夫婦と同居/趣味の山の手入れ、マラソン、カラオケを楽しむ/83歳/豊永在住

藤原さんは、津別町字美都 藤原伊八さんの2男4女の2男として美都で生まれ、農業を営むため分家し茂子さんと結婚、2男2女に恵まれ現在地で2、4haの規模で、主に畑作物の豆類のほかハツカ、米などを作っていた。

経営規模も農業機械の導入に併せて24haまで拡大し長男の英男さんが後継者として引き継ぎ安定した経営を確立してくれている。昭和43年頃は水田農家も多く水利権を持つ津別十地改良区。現在は、解散の役員、組合員として長年、水路の草刈などの維持管理

健康いきいき

寒いお風呂場は危険です！

トイレ・脱衣所は要注意

◎寒暖の差はありますか？

寒さの厳しい季節となりました。みなさんのリビングなど人が集まる場所は、ストーブで暖かい状態だと思います。

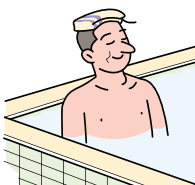
一方、トイレ、廊下、お風呂などは暖房が設置されていないことが多く、また一定の時間しか使用しない場所のため、寒いと感じたことはありませんか？

◎ゾクツとしたら・・・
お風呂に入ろうとしたとき、脱衣所で服を脱いだ時、ゾクツとした経験はありませんか？

暖かいリビングから寒い脱衣所に移動して服を脱ぐと、急激な気温の変化で血管が縮み血圧が上昇します。浴室も寒いので、ますます血圧が上昇します。

その状態から熱いお風呂に入ると今度は逆に血管が広がり血圧は、一気に下降します。

このことをヒートショックといい、この変化は、心臓に多くの負担をかけます。時に、脳卒



中や脳梗塞、心臓麻痺、心筋梗塞を起こします。

特に、高血圧、糖尿病、慢性疾患、高齢者は注意が必要です。

◎ヒートショックを防ぐ工夫

①浴室や脱衣所を暖めることが大切です。
【暖房機を置く・シャワーで浴室内を暖める・浴槽の蓋を取り湯気をたてる・浴室にマットやすのこを置く】

②かかり湯でお湯を身体に馴染ませてください。

③お湯の温度は、38度〜41度が適温です。熱いお風呂は、ヒートショックを助長させます。

④入浴前後に水分補給をしてください。人肌に温めるのがよいです。

⑤入浴中に声をかけるようにしてください。

特に高齢者一人の入浴には、声掛けでヒートショックの早期発見ができます。

ご不明な点がありましたら、いつでも保健師や栄養士に相談してください。

給与所得者の確定申告について

暮らしを支える

平成19年分の年末調整を終えた方も次の場合は、確定申告をすることができ、税額の還付を受けることができます。(ただし所得税額がある方に限ります。また、他に収入がある場合は合わせて申告を行います)。還付申告をする場合は、源泉徴収票・印鑑・還付金の振込口座(由告者名義が必要)になります。

【年末調整で控除を忘れた方】

各控除の証明書や領収書が必要です。扶養控除は扶養者の所得がわかるもの。なお、昨年まで対象になっていた短期の損害保険料控除は今年から廃止されました。

【借入金により住宅を取得された方】

住民票・借入金年末残高証明書・登記事項証明書・契約書の写など。

【医療費控除を受ける方】

医療費の領収書 所得金額の5%か10万円のいずれか低い金額以上の医療費を支払っている場合は、控除の対象になります。また、保険などで補てんされる金額がある場合は、支払った医療費の額から差し引くこととなります。

【寄付金控除を受ける方】

領収書又は証明書が必要です。国、地方公共団体、社会福祉法人、日本赤十字社などの寄付金が5千円以上の場合は、控除の対象となります。