

やっぱり農業は楽しいですね！

池田 俊介 さん



いけだ しゅんすけ さん / 昭和58年5月生まれ  
農業に従事 / 恩根

# 青春

くるーずあっぷ

今回、お話しを伺ったのは池田俊介さん。先月号掲載の柏木さんの紹介で取材をお願いしました。柏木さんとは大豆の調整工場と一緒に働いたことがきっかけで親しくなったそうで、そこでは町内の農家の方々に顔を覚えてもらうなど、人とのつながりが増えたことなどを話してくれました。

津別高校を卒業後、旭川の調理師専門学校へ進学。一度は調理師の道を目指しましたが、農業への思いが強く4年前から実家の農業に従事しています。津別に戻って

きてからは冬期間限定ながら、民宿のアルバイトで調理を担当するなど料理の腕を振るっています。また、毎週日曜日には趣味のバスケットボールを友人と楽しんでいて、「小・中学校の時は、『スラムダンク』のようなプレーがしてみたくてバスケットボールをやっていましたね(笑)」と話します。

池田さんの目標は「まだ任せられている仕事は多くないので早く仕事を覚えて安心・安全な作物を作っていきたいです」と終始にこやかに話していただきました。

# 温故知新

【372】

## 山との長い付き合い

小堀 貞雄 さん



こぼり さだお さん / 昭和6年11月、恩根で生まれる / 77歳 / 共和在住

山は、植林から伐採まで長い歳月が必要。下草刈り、枝打ち、間伐、良くなるにはもう少し手間とお金がいるかな」と話す小堀さん。長い間、森林組合の理事を務め、組合長で辞めるまで多くの山の姿を見続けてきた一人。畑作農家として小麦や豆、馬鈴薯などを生産する傍ら、山に入り地ごしらえをして苗木を植え、成長を見てきた。当時は、組合員数が500を超え、構造改善事業として民有林の様々な経営環境の整備が行われていった時代。今では加工技術も良くなってきたが、当時はまだ乾燥

によるねじれや割れ、ヤニなどでカラマツは建築材に向かず、伐採までの間には風害や害虫の被害もあったという。「組合を辞めるまでには、相当の変動があり、もう採算を度外視しないと山は造れないかもしれない」とも語る。ここ十数年、津別でも川の増水や氾濫があり、「以前見て来た本州の山間地は、災害と背中合わせだが、この辺りも根の深い天然林が減り少し心配だね」と言う。また「山の事は、実際に手を汚し、真っ黒になってみないと分らないからね」と、とても穏やかな口調でその大変さを話していた。津別は一生懸命やっていると思う。他から見ても山は良い。これで生産から消費まで一貫したものがあれば最高じゃないかな」と今でも山や地場産物の行く末を気にかけている小堀さん。近頃は、勝手に「森林組合OB会」と称して6、7人の仲間が集まって山の話をし、カラオケを楽しむ日もあるという。昔ならした枝切りは、「高い庭木の剪定となる」と、子どもの手を借りる歳となっていてしまった」と少し寂しそうだが、盆や正月などに来てくれる孫、ひ孫の話になると表情も緩み嬉しそう。雪が融ければ、妻の三子さんと一緒にハウスで食べられるだけの野菜を育て、山の手入れも増えて少しずつ忙しくなるといふ。

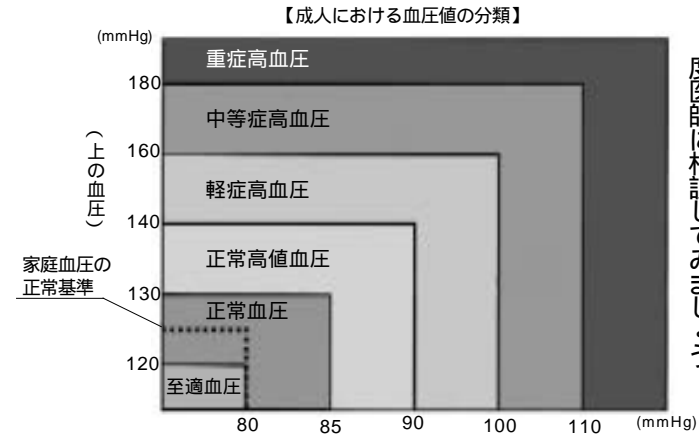
# 健康いきいき

家族で血圧を測りましょう！

病院や健診会場で「血圧が高めですよ」といわれた方は少なくないでしょう。特に初めてなら、内心「そんなはずはない…」と思うかもしれません。血圧値は変動しやすく、測るたびに10、30程度の変動が見られます。たとえば緊張や睡眠不足では上昇しやすく、一日のうち日中は上昇し、夜以降すると言われます。その他にも季節の暑さ寒さも変動させる要素です。まず、普段の自分の血圧値を知って健康管理に役立てましょう。

### 血圧計の選び方

これなら自分でも測れそうと思うものが一番。お勧めは腕に巻くタイプ(腕帯) 血圧の測り方 時間は、朝と晩の2回、朝は起きてから1時間以内で食事前 服薬前。 晩は寝る直前。 準備は、「トイレを済ませ1〜2分座って、落ち着いてから測ります。 注意は、血圧計の腕帯を心臓と同じ高さにする。手首や指の血圧計などでも同じで、心臓の高さに合せてます。



記録をしましょう。まずは一週間測り、毎日記録しましょう。そして平均を出してみてください。自分の値はどの段階? この表は成人の血圧値の分類です。家庭血圧の正常基準をご覧ください。上の値が125、下が80が理想の値です。 先に出した一週間の平均値が上下両方、または片方でも135/85以上なら、この記録を持って一度医師に相談してみよう。

# 暮らしを支える 税

確定申告が間違っていたときには

確定申告の内容で誤りがあった場合は、それを訂正する手続きがあります。 【税額を多く申告していたとき】 『更正の請求』をして正しい税額への訂正を求めることができます。この手続きは、確定申告書の提出期限から1年以内に行わなければなりませんので、平成20年分の所得税の確定申告については平成22年3月15日までになります。 【税額を少なく申告していたとき】 『修正申告』をして正しい税額に修正することになります。修正申告によって新たに納める税額は修正申告書提出する日までに延滞税と合わせて納めてください。修正申告をする場合や税務署長が更正を行う場合には、新たに加算税が賦課される場合があります。 【確定申告を忘れていたとき】 確定申告を忘れていたときは直ちに申告をして下さい。確定申告期限を過ぎてからの申告を『期限後申告』といい、この申告には加算税が賦課される場合があります。期限後申告によって納める税額は申告書提出する日までに延滞税と併せて収めてください。