

小さい頃から憧れだった消防士！

中村 勝吉 さん



なかむら かつよし さん / 昭和57年4月生まれ / 南幌町出身 / 津別消防署に勤務 / 新町

# 青春

くるーずあっぷ

今回、お話しを伺ったのは消防に勤務して、2年目を迎えている中村さん。出身は空知管内にある南幌町。「津別は南幌より大きい町だと感じました」と初めて津別に訪れた時の印象を語ります。

小、中学校と地元の学校へ通い、高校は隣町の栗山高校へ進学。その後、恵庭市の北海道ハイテクノロジ―専門学校で救急救命士学科を専攻。卒業後は、道内のグループホームで経験を積んだ後、津別消防署へ勤務。消防士を目指したきっかけを伺うと、「小さい頃からの憧れです。幼い

頃に消防車とかを見てワクワクしていた気持ちが忘れられなかったからですね」と話す。初めての救急出動では「何をしたいかわからなくて頭が真っ白になっていました」と当時の心境を語る。

時間に余裕があるときは、町内の野球チームで野球を楽しんだり、バレーボールやドライブをして楽しんでいるそうです。

これからやってみたいことは、「時間があれば、車で北海道一周とか日本列島一周してみたいですね」と笑顔で話してくれました。

# 温故知新

【380】

快適な視力を取り戻す

浅井 サツ さん

北海道の中央南部、胆振支庁管内の豊浦町で生まれた浅井さん。「父親は、商家（商売をして生計を営む家）でしたが、父親の弟が本岐にいて、それを頼って津別町へ来て、農業を始めました」と話してくれました。

昭和9年、結婚し沼沢へ。当時の道路は「道らしい道もなく、馬車の跡だけがあって、真ん中には草が生えていました。靴はなく、下駄を履いていました」と話す。

「結婚してきたときは、10人家族で、近くに隠居した祖父母がいました



あさい さつ さん / 大正2年6月、豊浦町で生まれる / 96歳 / 沼沢在住

# 健康いきいき

年に一度特定健診を受けましょう！

昨年からは始まった特定健診、受け忘れていませんか？

特定健診は、40歳から75歳未満の方を対象に、加入している医療保険者が実施している健診です。自覚症状のない生活習慣病（高血圧、高脂血症、高血糖など）などを早い段階で見つけて、改善を行うことを目的としています。

特定健診を受けるとこんなにお得！

健康でお得！

生活習慣病は進行するまで自覚症状はほとんどありません。早期発見には健診受診しかありません。早くに対処すれば大半の生活習慣病は予防できます。保健指導がついてお得！

生活習慣病のリスクが高く改善効果が得られず悩む方を対象に、医師、保健師、管理栄養士などの健康のプロが保健指導を行います。異常があっても対処方法を一緒に考えます。

家計にお得！  
病気になるたら医療費がかかります。重い病気なら仕事にも影響し、快適な生活を送るのが困難

難になります。生活習慣病を発病すると、健康にも家計にも高くなります。

医療費が抑えられてお得！  
特定健診を活用して生活習慣の改善で病気を予防できれば、国民医療費の増加にブレーキをかけられます。また、特定健診、特定保健指導の実施率が目標を満たさないペナルティとして、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が増加し、結果として保険料（料）が上がってしまうこともありません。

健康長寿でお得！

脳卒中や心臓病などの循環器病、糖尿病の合併症である失明、腎不全などの原因は動脈硬化です。生活習慣病を予防して動脈硬化を抑えられれば生涯健康で快適に過ごすことができます。

今年度最後の町の健診の申し込みが始まります

健診日 1月28日（木）  
場所 中央公民館  
時間 7時～  
申込期間 12月14日～  
申込先 下記グループまで

暮らしを支える

# 税

国税電子申告納税システム・インターネットタックス（e-Tax）のご利用を

自宅でパソコンを利用して国税の申告納税等を行うことができるインターネットタックス（e-Tax）を始めませんか。手続きについては次のとおりです。

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2千円かかります。）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（電気店等で3千円程度）を用意してください。

開始届出書を提出し、利用者識別番号等を取得する（開始届出書は、e-Taxホームページからオンラインで提出することができ、利用者識別番号等がオンラインで発行されます。）

国税庁ホームページにアクセスし「確定申告書作成コーナー」で初期登録・そのまま申告データを作成し、e-Taxへ送信し電子申告を終了します。

インターネットタックスを利用して申告をする場合、5千円（その年分の所得税額を限度とし平成21年分又は平成22年分のいずれか一回）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。（これらの書類は申告者が保存することになります。）詳しくは下記ホームページをご覧ください