

信頼を得られる職員を目指して

田古 有沙 さん



たふる ありさ さん/平成3年4月生まれ/津別町役場に勤務/達美

# 青春

くるーずあっぷ

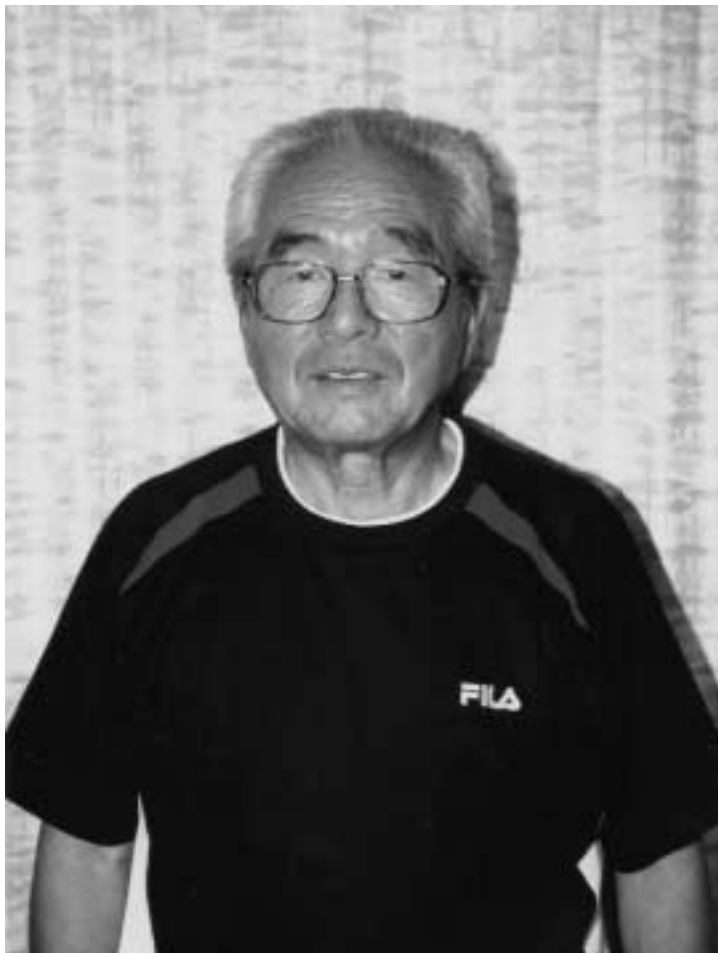
今回、今年の4月から津別町役場の産業課農政グループで勤務している田古有沙さんにお話を伺いました。主に、町有牧場の管理や畑の調査に関する業務を担当。中でも口蹄疫の感染を未然に防ぐため、毎日朝と昼には役場の各入口に消毒液を撒いているそうです。

と話す。バレーの他にも面白い物をしたり友人と遊んだりして休日を通しています。仕事場の印象を伺うと「先輩、上司が優しい人ばかりでいつも助かっていますし、毎日新鮮な気持ちで仕事に取り組みます」と話してくれました。最後にこれからの目標として「農家の方々の名前を覚えるのが大変ですが、早く皆さんと仲良くなつて信頼関係を築いていきたい」と終始笑顔で語ってくれました。

# 温故知新

## 【388】交通安全運動に携わる

蓮井 忠夫 さん



はすい ただお さん/昭和12年2月、津別で生まれる/73歳/西3条在住

津別町字美都の農家に生まれ昭和30年4月、北海道津別高等学校卒業後は丸玉産業株に就職。2年間工場勤務後、資材部に配属になり、以後、工場の機械など会社の購入関係全般の仕事に従事する。平成3年4月から本町唯一の総合病院である津別病院の事務長を務め、平成11年3月退職。就職した当時、町内の自動車は皆無に近い状態で、原木は町内の国有林、道有林からの馬搬でした。その後、道路の改良、自動車輸送の普及によりトラック搬送に変わりました」と昔を振り返る。

# 健康いきいき

## 日常生活の中でできる

### がん予防法

- がんの主な原因は、たばこやお酒、食事などの日常生活習慣であることがわかってきました。「日本人のためのがん予防法」について紹介します。
- 〈たばこ〉 吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避けける。
- 〈お酒〉 飲むなら節度ある飲酒を。適量は、日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎3分の2杯。
- 〈食事〉 食事はかたよりなく、バランスよくとる。
  - ・塩蔵食品（塩辛、漬物など）や食塩をとりすぎない。
  - ・食塩目安量は1日男性9g、女性7.5g。
  - ・野菜や果物を毎日とる。1日の適量は、野菜小鉢5個分、果物1個分
  - ・加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコンなど）や赤肉（牛、豚、羊）はとり過ぎない。
  - ・飲食物は熱い状態でとらない。
- 〈身体活動〉 日常生活を活動的に過ごす。活動量の少ない人は1日1時間程度歩行を目標に。
- 〈体形〉 体重を適正範囲に維持する。
- 〈感染〉 肝炎ウイルス感染にかかってないかを知り、感染している場合は治療を行う。
  - がんは多数の要因が複雑に折り重なり長い年月をかけて発生します。これさえ守れば絶対にがんにならない、という方法は残念ながらありません。
  - 自分でできる予防法は、がんのリスクをできるだけ低く抑えることです。まず、毎日の生活習慣に不健康なかたよりがないかをチェックしましょう。そして、できることからストレスにならない程度に少しずつ改善し、継続していくことが近道です。
  - 例えば、野菜の摂取量が少ない人は朝食にトマト1個を加えることから始めてみてはいかかでしょうか。
  - また、がんの予防、早期発見に町の検診をご利用ください！
- ☆検診日
  - 10月24日（日）、25日（月）
  - ☆申込み期間
    - 9月1日（水）～15日（水）

# 暮らしを支える 税

## 消費税等の中間申告

個人事業者の方で、前年分の確定消費税額が一定金額を超える方は、中間申告書を提出するとともに、消費税額及び地方消費税額を納付しなければなりません。

○中間申告と納税が必要な方  
個人事業者の方で、平成21年分の確定消費税額が48万円を超える方は、中間申告と納税が必要です。

この「平成21年分の確定消費税額」とは、平成21年分の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告又は修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます。消費税と地方消費税を合わせた額ではありません。

○中間申告の方法  
次の2つの方法がありいずれかの方  
法によることができます。

①前年実績による中間申告  
②仮決算に基づく中間申告（事業状況が平成21年と著しく異なる場合などのとき）  
○申告と納付期限  
確定消費税の額が48万円を超え40万円以下の方は平成22年8月31日（火）までに申告・納付をしてください。振替納税をご利用の方の振替日は平成22年9月28日（火）になります。

お問い合わせ ☎76-2151 税務担当 (220・221) 収納担当 (218)

問い合わせ先 役場健康医療グループ 健康推進担当 ☎76-2151 (内線231)