

学生時代に鍛えた体力には自信があります！

石田 貫 さん



いしだ とおる さん / 昭和62年1月生まれ
JAつべつに勤務 / 達美在住

青春

くろーずあっぷ

「今年で2年目になるのでよりよい農業に貢献したいです」と話すのは、昨年の4月からJAつべつに就職した石田貫さんです。現在経済部農産販売課に配属され、農作物の精算関係を担当。「言葉使いに気を付けるのはもちろんですが、あいさつは必ずするよう心がけています」と話します。

石田さんの出身地は札幌市で、北海道を卒業後、札幌大学で経済学を専攻。その後、JAカレッジで農業について知識を深めました。JAつべつを目指したきつ

かけを伺ってみると「親が農業に関する仕事に従事していて、自分も自然と興味を持ち始めました。目指していた職業に就けてとても嬉しいです」と笑顔で語ります。

高校時代には、陸上ホッケー部で全国大会に3回出場している石田さん。常に走る競技だったこともあり、今でも休日には1〜2時間のジョギングをかかさないうです。「今後は紅葉マラソンなどで、ベスト10には入りたいです！」と強い意気込みを語ってくれました。

温故知新

【396】

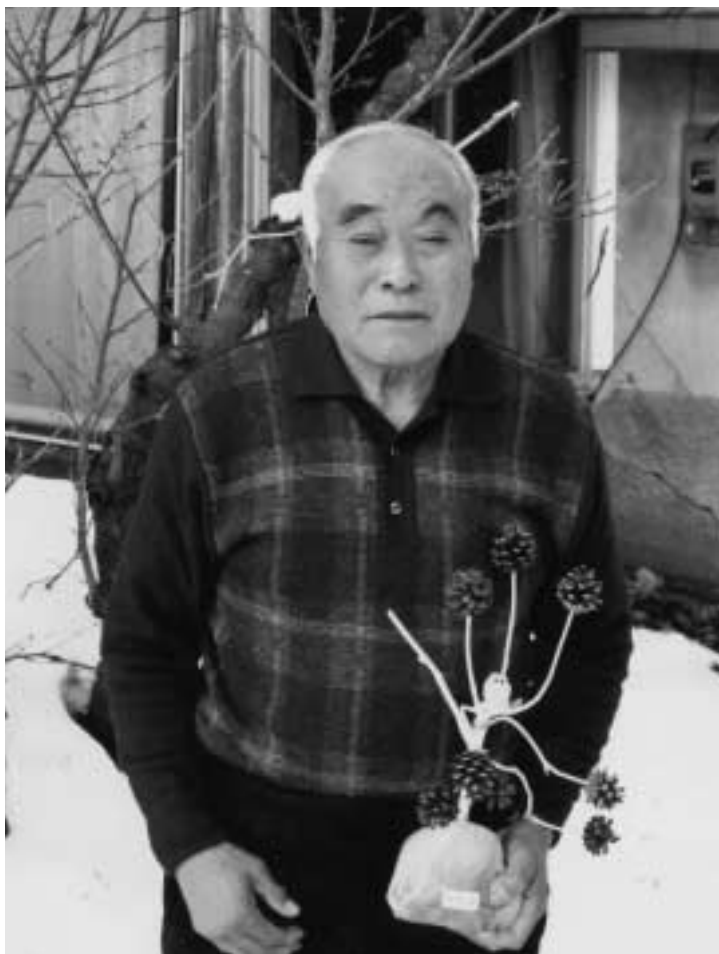
木炭の製造に挑戦

櫻田 清 さん

父親は「秋田県から女満別町に移り住み、主に水田の水を管理する客工、暗渠排水の仕事をしていました」と昔を振り返ってくれた。昭和14年、製炭(木炭の製造)夫として滝上町に入植。「私も両親と一緒に木炭の製造に携わりました」と話す。

当時「木炭は、家庭用の燃料として炊事や暖房用に広く利用されていましたが、その後、他の燃料に取って代われ、消費が大きく激減しました」と語る。

昭和33年5月から、津別町内の谷本木工場、進藤組、藤田木材



さくらだ きよし さん / 昭和3年5月、大空町(旧女満別町)で生まれる / 82歳 / 活潑在住

健康いきいき

お酒と正しく付き合おう

肝臓に優しい生活を

4月は何がお酒を飲む機会が多くなる時期ではないでしょうか。飲んだお酒はどのようになるの？

「肝臓のはたらき」
口から入ったアルコールは胃や小腸の粘膜から吸収され、肝臓で無害なものに分解されます。普段肝臓は、食事に含まれる脂肪や糖の代謝や貯蓄、体に有害な物質の分解など様々な仕事をしています。その中でも、アルコールの分解は最優先の仕事です。1日に肝臓が処理できる純アルコール量は60gが限界で、1日の適量は20g以下といわれています(表参照)。

お酒は太らない？
アルコールは太らないといいますが、体の中で実際に利用されるエネルギーは1g約7kcalあります。メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のためにも適量の摂取を心がけましょう。

お酒について体に悪いの？
個人差はありますが「適量の飲酒」は良い効果もあります。血行がよくなったり、緊張がほぐれ、ストレス解消につながることもあります。

お酒の飲み方の工夫
休肝日を設ける

毎日の飲酒は肝臓の負担です。飲まない曜日を定める、飲み会の次の日は家での晩酌を我慢するなど、自分にあった休肝日を週に2日設けましょう。

食へ過ぎに注意する
アルコールは食欲亢進の作用があります。食へ過ぎは肝臓に余分な脂肪がたまり、肝機能が低下する原因になります。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、異変に気づいたときにはかなり悪化していることもあります。少しでも肝臓に優しい生活を心がけてみませんか？

アルコール20gの目安量		
お酒の種類	目安量	エネルギー
ビール	中びん1本(500ml)	200kcal
日本酒	1合弱(160ml)	166kcal
ワイン	グラス2杯(200ml)	150kcal
焼酎	25度 半合強(100ml)	140kcal
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	146kcal
缶チューハイ	アルコール5% 1.5杯(520ml)	150kcal ~400kcal

お問い合わせ 役場健康医療グループ 健康推進担当 ☎76-2151(内線332)

窪田林業などの会社で林業関係の仕事に従事する。

「製材工場や造林、造材関係の会社に勤務しましたが、会社の倒産親方の廃業などで職場が変わりました」と語る。

「製材工場は、とても資源を大事に扱って産業で『木取り』(1本の丸太から、いかに無駄なく製品を採材するため、位置を決めること)は、長年の経験と勘で自信がありました」と語る。

「平成元年、町内にある粘土で釜を作り、活波の緑川一也さん所有山林の手入れで、出てきた残材(曲がった木や折れた木)を使い、昔ながらの製造方法で炭焼きにチャレンジ。出来上がった木炭は地元の小売店が取り扱ってくれました。遠くは釧路市内の業者も買いました」と語る。

「炭焼きの時に副産物として製造される木酢液は、現在、失効農薬ですが、過去には農薬として登録され、畑の害虫対策や土壌改良に使われたこともありました」と話された。

「木炭には、意外と知られていない効果があり、除湿、脱臭、水の浄化などの効果が期待でき、様々な使い道があります」と語る。

平成10年4月、高齢と原木の確保の難しさから櫻田製炭を廃業。「炭焼きは、忘れることの出来ない思い出です」と語る。櫻田さん。

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22年分の所得税の確定申告については平成24年3月15日までにあります。

【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には延滞税が賦課される場合があります。また修正申告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こともあります。

【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を提出する日までに延滞税と併せて収めてください。

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