

町民との関わりを肌で感じられる職場

成田 真浩 さん



なりた まさひろ さん / 昭和63年5月生まれ / 津別町役場(中央公民館)に勤務 / 緑町

青春  
くるーずあっぷ

今回は、今年の4月から津別町役場職員として採用され、中央公民館内の社会教育課で勤務している成田真浩さんにお話を伺いました。

成田さんは美幌町出身で、小・中学校を地元で過ごした後、北見柏陽高校を卒業。その後、札幌大学経営学部経営学科に進学し、公務員になるための知識を身に付けました。現在の仕事は、少年教育事業「アソビパーク」等を通して町内の子ども達と一緒に登山や川くだりを行っているそうです。「子ども達が怪我をしないように気配りすることも大切

ですが、一緒になって楽しむことが子ども達に楽しんでもらえる近道だと思っています」と笑顔で語ります。就職から半年が経ち、職場での感想を伺うと「社会教育課は町民の方との関わりを肌で感じられる職場なので、とてもやりがいを感じています」と話します。

最後に、これからの意気込みとして「少しずつ子ども達にも顔を覚えてきたので、もっと気軽に話しかけてくれるようお願いしたいです」と終始笑顔で話す成田さんでした。

温故知新

【403】

寿大学のまとめ役

奥村 義雄 さん



おくむら よしおさん / 昭和7年7月、旧樺太・真岡町で生まれる / 79歳 / 共和在住

「生まれは樺太の真岡で、父はお菓子の製造工場を経営していました。戦前の真岡は景気が良く賑やかだったことを覚えています」と話す奥村さん。カニやニシンがたくさん獲れて、子どもたちが干してある身欠ニシンを失敬しておやつ代わりにするのどかな時代だったそうです。やがて終戦を迎え、北海道に引き揚げてきたのは13歳のとき。「斜里町に1年、清水水町に1年住んでから伯母がいた津別に移りました」。

新制中学の一期生として津別

健康  
いきいき

家庭で上手に血圧を測定しましょう

「血圧が高め」といわれたことはありませんか？ 高血圧は日本人に非常に多く、5人に1人とも推定されています。しかし、血圧が高いといわれても、多くの場合ほとんど自覚症状がありません。また、血圧は変動が大きいため一度きりの血圧測定では「正常」か「高血圧」なのかを断定することは難しいのです。

最近では、日頃の血圧の記録が診断や治療に役立つことから家庭で血圧測定をおすすめすることが増えてきています。病院にかかっている方でも、ご家庭で測定することは自分の健康チェックに役立ちます。今回は、正しい測定の方法についてお伝えします。

上腕血圧計(腕に巻くタイプ)がおすすめです。巻いた部分が心臓の高さになるようにテーパーの高さを調整することが大切です。すでに手首型をお持ちの場合はそのタイプでも結構ですが、手首を心臓の高さに置くようにしてみてください。

測定の時間帯

朝と晩の1日2回の測定が理想的です。朝は起床後1時間以内、朝食前、服薬前のいずれかの時期に。晩は就寝前が良いでしょう。トイレを済ませ、1〜2分座ってから測定します。

最低でも1週間測定します。もしできれば1ヶ月間記録できると良いでしょう。

血圧値の見方

測定した値の平均値を計算してみて、上か下の血圧のどちらかが135/85mmHg以上に当てはまった場合は一度受診してみてください。また、役場には保健師がおりますのでいつでも相談に応じます。お気軽に声をかけてください。



お問い合わせ 地域包括支援センター ☎76-2151 内線236

暮らしを支える

税

年金再裁定により  
増額受給をされる方の  
税金について

年金記録の訂正の申出を行い、さかのぼって年金を受給された方の所得については、一括受給されたその年の所得とはならず、さかのぼった年それぞれの収入として増額されます。

年金が増額された場合、過去3年分の税金について、増額された年金額に基づき再計算され、増額になることがあります。

例えば、平成22年中の年金額が年金記録の訂正の申し出により増額となった方については、町道民税や国保税・保険料(介護、後期)が増額となる場合があります。今まで町道民税が非課税だった方が課税となった場合、病院での自己負担限度額等が変更になる等、非課税により受けられていたサービスが受けられなくなることがあります。年金事務所等の窓口では、年金が増額になった場合の税金等の説明がないのでご注意ください。

11月は固定資産税第4期・国民健康保険税第6期の納付月です。  
納付期限は11月30日(水)です。  
口座振替のご利用の方は引落口座の残高のご確認をお願いいたします。

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