



よしかわ えりかさん / 昭和61年4月生まれ / 津別町給食センターに勤務 / 豊永在住

青春

くるーずあっぷ

今回お話を伺ったのは、今年の4月から津別町学校給食センターの臨時職員として勤務している吉川恵理佳さんです。小学校、中学校を出身地の空知郡長沼町で過ごした後、岩見沢農業高校を卒業。その後、江別市にある酪農学園大学で健康栄養学科を専攻し、栄養士の資格を取得しました。栄養士を目指したきっかけについて伺った「栄養教諭制度が施行された時、栄養士の体験をし、楽しいと感じたのがきっかけです。子どもの頃は給食が苦手だったので、少しでも食べやすいものを提供してきたいです」と話します。

吉川さんは、自宅にいる時でも給食の試作品を作っているそうです。献立を作るときに気を使っていることを伺った「食材が重ならないようにするのはもちろんですが、自分の趣向（好き嫌い）が献立に影響しないように心がけています」と、日々工夫を重ねて努力されているようです。最後に、「これからの意気込みとして、来年度は正規職員として勤務することになるので、仕事一つひとつに目標を持って取り組みたいです。余裕があれば、子ども達の反応も見ていきたいですね（笑）」と笑顔で応えていただきました。

温故知新

【404】

津別の山林とともに

青木 登 さん



あおき のぼるさん / 昭和14年10月、津別町で生まれる / 72歳 / 豊永在住

「最近では町内の子ども数が減って、寂しくなりました」と話すのは、豊永第3自治会長を務めて12年目を迎える青木登さん。40代の頃から町内会や子ども会の活動に携わるなど、長く地域の世話役として尽力されてきた方だけに実感がこもります。青木さんは津別小学校、津別中学校を卒業後、農業の手伝いを経て昭和34年に津別営林署に就職。「最初のうちは、当時津別の市街地から上里まで敷かれていた森林鉄道(昭和37年に廃止)の運行を担当しました。デー

ゼル機関車の運転士を補助する制動手という仕事です。」その後は主に重機類の運転を担当し、伐採された木材をブルドーザーで集積場に集める仕事に当たるなど、40年にわたって津別の山々と森林にかかわる生活を送ってきました。山での作業といえは熊の出没が心配ですが「足跡や斜面を滑り降りた跡を見つけて、作業を中断することがたまにあった程度です。重機が大きな音を立てて、たくさん人間が働いているから、熊も近づいてこない(笑)。大変だったのは冬の除雪作業です。冬期間も作業所は稼働しているので、雪が降れば朝早くからブルドーザーに乗って林道の除雪をしました」と、青木さんは話します。営林署を定年退職し、2人の娘さんが嫁いでからは、奥さんの京子さんと二人で旅行に出かけるのが一番の楽しみ。体調に不安があつてあまり遠出ができないため、道内旅行が中心ですが、今年は春に訪れた松前の桜の見事さが、印象に残っているとか。北広島と北見に住む5人のお孫さんの顔を見るため、小旅行がてら訪れるのも最近の楽しみのひとつだそうです。

健康いきいき

風邪予防の決め手

風邪を引きやすい人がいれば、めったに引かない人もいます。この差は本人の体質のほか、毎日の食事や生活のしかたに影響をされることが大きいようです。

風邪を寄せつけないポイントとは栄養と休養

栄養では肉や魚など良質のたんぱく質をとって体力をつけておくことが大切です。また、鼻やのどの粘膜を強くするのに緑黄色野菜などのビタミンAをとり、抵抗力を高めるために果物などのビタミンCをとるとよいでしょう。

次に休養では、過労や睡眠不足を避け、体力を温存することです。体が疲れ果て体力が落ちると風邪のウイルスがスキを狙います。風邪の流行する時期には意識して休養をとりましょう。

風邪の予防は

栄養と休養のほか、外出後、石けんでの手洗いとうがいをこまめにする事です。マスクの使用も予防に効果的

風邪を引いたら

- ① 無理をしないでよく眠る
「風邪かな」と感じたら、まず安静にすることが一番
- ② 熱を下げる
首の付け根、脇の下など大きな血管が通っている所を冷やしましょう。厚着して汗をかくて熱を下げる人がいますが、これでは体力が消耗して逆効果。
- ③ 熱がないときには入浴を
お風呂に入って体が温まると風邪のウイルスの増殖をおさえ、またのどが湿気を帯びウイルスの定着を防ぎます。但し、湯冷めに注意。
- ④ 部屋の湿度は60～70%に
湿度が低いと、のどが渴きたんや鼻水が粘っこくなり出にくくなります。逆に湿度が高いと風邪のウイルスは感染力を失います。また、部屋の温度は汗をかかない程度に。暖めすぎは逆効果。

普段から栄養や休養のとり方などに気をつけて風邪を寄せつけない生活をしましょう。

暮らしを支える

税

国税電子申告納税システム・イータックス(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ータックス(e Tax)を始めてみませんか。手続きについては次のとおりです。

電子証明書(役場戸籍年金拒否窓口で電子証明書を記録した住民基本台帳カード、発行には2000円がかかります)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3000円程度)を用意してください。開始届出書を提出し、利用者識別番号等取得する(開始届出書は、イータックス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、イータックスへ送信し電子申告を終了します。

イータックスを利用して申告すると、その適用を受ける年分に比べ平成23年分は4000円、平成24年分は3000円(その年分の所得税額を限度とし平成19年分から平成24年分までのいずれか1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)。詳しくはイータックスホームページをご覧ください。