

勉強が楽しいと思える授業が目標です

矢内 友世 さん



やうち ともよ さん / 昭和61年8月生まれ
津別中学校に勤務 / 本岐在住

青春

くるーずあっぷ

昨年4月から津別中学校で英語の授業を受け持っている矢内友世先生は札幌市の出身。札幌第一高校から北海道教育大学岩見沢校へ進み、小学校教員と中学、高校の英語教員の資格を取得しました。矢内先生が教師を目指したのは高校時代の恩師との出会いがきっかけで、「英語の先生の授業が面白くて、それまであまり興味なかった英語が楽しいと思えるようになりたい」と振り返ります。教師になって最初の赴任地・紋別市立渚滑中学校は全校生徒が29

人という小規模校。初めて生徒たちの前に立ったときはとても緊張したのですが、その特徴を生かして生徒全員が一度は発言する機会を作ったり、英語であいさつするなど、英語が好きになってもらえるような授業を心がけたとか。今後の目標については、「しっかりと授業をするのはもちろんですが、勉強の楽しさを伝えたり、ときには生徒たちの悩みにも寄り添えるような教師になればと思います」と、こやかに話してくれました。

温故知新

【407】

町職員、議員として町の発展に尽くす

寒河江 文男 さん



さがえ ふみお さん / 昭和5年6月、津別町生まれ / 81歳 / 豊永在住

町職員として38年、町議会議員として16年、合わせて54年間にわたって津別の町づくりに関わってきた寒河江文男さん。平成16年には長く地域の発展に力を尽くしたことが認められ、北海道社会貢献賞を受賞されました。津別町生まれの寒河江さんは、美幌農業高等学校の畜産科を卒業後、2年間の民間会社勤務を経て、昭和26年に津別町役場に勤めます。最初に配属されたのは総務課戸籍係。ところが、12月になると税金の徴収に駆り出されるわけです。雪の中、農家

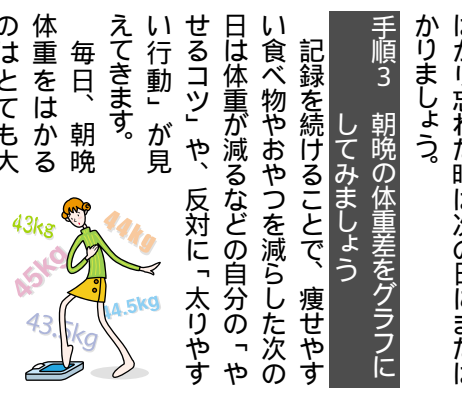
健康いきいき

「朝晩ダイエット」をはじめましょう

聞きなれないダイエットに、何だろう?と思っただ方も多いのではないのでしょうか。今、毎日朝晩の2回体重をはかる「朝晩ダイエット」が注目されています。日常的に体重計にのる習慣のある人ほど、また、のる回数が多い人ほど、肥満の割合が低いと言われています。あなたは、最近いつ体重計にのりましたか?朝と晩で体重はどれくらい違うのでしょうか。日中の体重増加は食事の内容と質に関係します。個人差があるのですが、自分の朝晩の体重差をみてみましょう。

- ・2kg以上 かなり食べすぎ要注意
 - ・1kg以上 食べすぎの傾向
 - ・1kgまで ちょうどよい
- 朝晩ダイエットの方法

- 手順1 デジタル体重計を用意する**
このタイプには100g単位まで正確に表示されるデジタル体重計が適しています。体重計は洗面所や居間、トイレ前などはかりやすい場所に置きましょう。
- 手順2 朝晩1日2回体重計にのる**
朝は、起床後トイレに行った後で飲食する前に測定します。



を一軒一軒訪ねて歩いたものです。まだ敗戦の影響が色濃く残り、みんなが大変な時代でした」と、当時を振り返ります。税金を集めてくるまで年末のボーナスが支給されないという、冗談のような話もあったとかで、現在では想像できないような苦労がうかがえます。役場では町民課長、水道課長などを経て、昭和59年に経済部長就任。平成元年に退職するまで38年間にわたり様々な部署で町の行政に携わり、特に過疎対策については大いに頭を悩ませたそうです。そんな中で忘れられない出来事が、消防署長時代の昭和59年初夏に起きた火災。深夜に火の手が上がり、一家7名が亡くなるという悲惨なもので、「一人でも救出することができなかったことが、今も心残りです」と、寒河江さんは話します。町職員を退職後は町議会議員に当選。やはり主に過疎対策をテーマに活動し、津別スキー場の誘致や全国規模のスキー大会招致を実現するなど、4期16年間にわたり議会で力を発揮されました。平成17年に議員を勇退後は、豊永老人クラブ会長を務めながら趣味のカラオケや釣りを楽しんでいるそうです。

暮らしを支える 税

原付や軽自動車等の名義変更等の手続きはお済みですか

軽自動車税は、その年の4月1日現在で所有している方が納めることになっています。原動機付自転車や軽自動車等を譲られて所有者(使用者)がかわって手続きをしていない方や、もう使用しない原動機付自転車や軽自動車等を所有している方は、そのまましておくとも課税になります。このような方は3月中旬に名義変更や廃車の手続きが必要になります。

手続き先は、原動機付自転車・小型特殊自動車(トラクター等)は役場税務担当に、軽自動車は軽自動車協会(北見市)に、小型二輪は北見陸運事務所になります。詳しくは役場税務担当まで問合せください。

町税の未納はありませんか
町税を未納のまま放置しておく、本税の他に延滞金がかかる場合があります。未納の税金がないかお確かめのうえ、未納分は早急に納付願います。また、納付が困難な場合は、放置せずに収納担当までご相談ください。