



かわもと つとむ さん / 昭和58年生まれ / 農業 / 共和在住

青春

くろーずあっぷ

「全国の若い農業者と知り合い、交流できたことが、なにより収穫です」と話すのは、2月に東京で開催された『第51回全国青年農業者会議』で、農業青年の意見発表部門 最優秀賞を受賞した河本務さん。

平成20年に津別に戻った河本さんは、「とりあえず1年間と想って、実家の農業を手伝うことになりました」。やがて、自然と向き合う仕事に魅力を感じ、一念発起で農家として生きる決心をします。平成22年には同じ志を持つ若者たちと学習活動グループ『NOD E（ノード）』を結成。仲間との親睦を深めつつ農業技術の習得に励んでいます。

「戦中は食べべものが無くて、恥ずかしい話ですが燕麦（えんぱく）なんかも食べたの思い出します」と、日本中が大変だった時代を振り返ります。終戦後は夫婦で木材会社や建設会社に勤め、山林や道路工事などの仕事に励んだそう。「本岐や布川あたりの道路を作ったのを覚えています」と懐かしそうに話してくれました。

「禁煙は自分でやるべきです。禁煙外来へ行く事もおススメです。禁煙は自分の意思が弱いからできないのではありません。ニコチンは麻薬にも劣らない依存性があると言われていました。そのため、自分だけでは難しいです。現在、健康保険も適用されますので、ぜひご検討ください。」

健康いきいき

『禁煙』

今年こそやってみましょう！

タバコの値上げや、喫煙できる場所が限られてきたり、周りにも禁煙する人が増えてきて、「自分も禁煙してみようかな」とお考えの方もいるのではないのでしょうか。

禁煙外来とは？
最近では多くの病院で「禁煙外来」を設けています。案内の表示が無くても行っている病院もありますので、まずは病院にお問い合わせください。

禁煙の方法
本数を減らすよりも、スバツと止める方が上手いきます。例えば1日1〜2本であっても喫煙を続けていると、宴会の席や手持ち無沙汰の時に、徐々に増える可能性が高いのです。その点、完全に禁煙した方が「吸いたくない」状態になっているので、復活の可能性が低くなります。

禁煙外来とは？
治療は基本的に3ヶ月間、全部で5回通院します。以前からあるニコチンガムやニコチンパッチだけではなく、薬の種類も増えて「タバコを美味しいと感じない薬」もあります。費用は処方される薬の種類によって違いはありますが、自己負担3割で1万2千円〜1万9千円くらいが多いようです。1ヶ月4千円〜5千円弱となります。

また、禁煙したくても1人ではなかなか続かない方は、病院の禁煙外来へ行く事もおススメします。禁煙は自分の意思が弱いからできないのではありません。ニコチンは麻薬にも劣らない依存性があると言われていました。そのため、自分だけでは難しいです。現在、健康保険も適用されますので、ぜひご検討ください。

禁煙すると体重は増えます。食事が美味しく感じたり、タバコの代わりにお菓子を食べる等が理由です。平均3kgは増えるようです。ですが、体重の変化よりも禁煙できた方が体には大切です。この体重はあまり気にせずに禁煙を続けましょう。

温故知新

【408】

パークゴルフに熱中

遊佐トミエさん



ゆさ とみえ さん / 大正6年6月、留萌市生まれ / 94歳 / 高台在住

留萌市で生まれた遊佐トミエさんが津別に来たのは6歳のとき。「両親が炭焼きなどの仕事をしていたので、私も子どもの頃から山に入って木の枝を集めるのを手伝っていました。まだ小さかったので、今思えば危ない思いもしましたね」と話します。津別尋常小学校を卒業後も山仕事の手伝いなどで家計を助けていました。

若い頃から働きつめて過ごしてきた遊佐さんですが、60歳で仕事を退職後に、やっと自分の時間が持てるようになり。お子さんたちが旅行に招待してくれる機会も多いそう。「いろんな所に連れて行ってもらえて楽しみます」と微笑みます。

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請求することができます。この手続きは、平成23年分の所得税確定申告提出期限（平成24年3月15日）から5年以内に期間延長されました。これにより平成29年3月15日までの請求が可能になります（平成22年分以前のものは、従来どおり1年以内です）。

そんな遊佐さんの健康の秘訣は体を動かすこと。春から秋にかけては毎日パークゴルフを楽しむ、家庭菜園での野菜作りも欠かしません。老人会の旅行や催しにも積極的に参加しており、今年95歳とは思えないお元気で充実した毎日を過ごしているようです。

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納めてください。