

一日も早く、信頼される職員に

中川 剛志 さん



なかがわ つよしさん / 昭和63年7月生まれ / JA つべつに勤務 / 緑町在住

青春

くるーずあっぷ

「実家が雄武町で酪農をやっているのですが、子どものころから農協は身近な存在でした」と話すのは、今年4月からJAつべつに勤務している中川剛志さん。地元の雄武高等学校を卒業して、北海道工業大学医療福祉工学科に進学。大学卒業後はこの両親の勧めもあって、江別市のJAカレッジで1年間学んでいます。就職先にJAつべつを志望したのは、実家と同じオホーツク管内ということが一番の理由だそうです。

中川さんは現在、営農部長経営相談課に在籍し、農協青年部事務の仕事を担当。「まだわからないことばかりなので、上司の指示に従って、いろいろな分野の仕事を覚えている段階です。早く組合員さんに信頼される職員になりたいです」。休日には、JAカレッジで共に学んだ友人たちと会つのが楽しみ、という中川さん。「若い職員で、それぞれの地元を盛り上げていきたいです」と意気込みを語ってくれました。

温故知新

【410】

パークゴルフの指導員

内田 忠志 さん



うちだ ただしさん / 昭和10年12月、陸別町生まれ / 76歳 / 西3条在住

「シーズン中は、週に6日はパークゴルフ場に通っています」と話す内田忠志さん。日本パークゴルフ協会公認指導員の資格を持ち、津別パークゴルフ協会の理事として競技の普及にも尽力されています。陸別町で生まれ2歳のときに津別町にきた内田さんは、津別中学校を卒業後、15歳で町内の建具店に就職。戸や窓枠、家具作りなどに励みます。「既成品はまだなくて戸も窓枠も全て手作り。1ミリ、2ミリの誤差も許されない厳しい時代が変わりました」。

平成16年、68歳で退職した内田さんが熱中したのはパークゴルフ。頻繁にコースに通った成果があつて見る見る腕をあげ、日本パークゴルフ協会公認アドバイザー資格に続いて、平成23年には公認指導員の資格を取得するまでになりました。通常4人一組で回るパークゴルフ。内田さんはコースにきている顔見知りの人と気軽にグループを組んで、プレーを楽しんでいるようです。パークゴルフのほかにも寿大学でカラオケを歌ったり、老人クラブの役員を務めるなど、退職後の第二の人生を活動的に過ごす内田さんです。

健康いきいき

あなたの腎臓は大丈夫？

「慢性腎臓病」という病名はご存知でしょうか？

腎臓が慢性的に障害されていたり、腎機能が慢性的に低下した状態をいいます。慢性腎炎などの病気が原因の場合もありますが、最近では生活習慣病が原因になることが増えています。現在、日本では成人の8人に1人の割合で慢性腎臓病があり、特に高齢者に多くみられます。

慢性腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状が現れません。そのため、本人が気づかないうちに進行してしまつており、最終的には「腎不全」や「人工透析」「腎移植」が必要な状態になります。発見の手立ては？

尿検査と血液検査を定期的に受けることです。

・尿たんばく検査―尿中のたんばく量を調べ、腎臓が障害されているかどうかを判定します。腎臓が障害されると、本来ろ過されないはずのたんばく質がろ過され、尿中に出てくるようになります。

・血清クレアチニン検査―血清（血液中の上澄み成分）に含まれるクレアチニン（血液中の老廃物）の量を調べます。腎機能が正常に機能しているとクレアチニンは尿に排泄されます。しかし、腎機能が低下するとクレアチニンが腎臓で十分にろ過されず、クレアチニンの血液濃度が高くなります。

この二つの検査の異常のどちらか、あるいは両方が3カ月以上続く場合に「慢性腎臓病」と診断されます。

慢性腎臓病かどうかの有無や重症度の判定には、両方の検査を受けることが必要です。特に注意が必要な人

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や肥満、慢性腎臓病の家族がいる場合は、慢性腎臓病になるリスクが高くなります。生活習慣病の適切な治療や血圧血糖値のコントロール、生活習慣の改善が大切です。

予防するには

生活習慣病で通院の方は、定期的に尿たんばく検査、血清クレアチニン検査はされていますか？なるべく早い段階で慢性腎臓病を発見し治療を始めることが重症化を防ぐかぎになります。

津別町の特定健診では、腎臓の機能を診る両方の検査を行っています。現在腎臓に異常がない場合も年に1回、腎臓の機能をチェックしましょう。

暮らしを支える

税

町税の納付は口座振替制度のご利用を

町の税金は、津別町役場、北見信金、網走信金、津別農協、北洋銀行、北海道内全ての郵便局で納付することができます。

『日中は仕事等で金融機関に行くことができない』『納付を忘れてしまつ』等の場合は、口座振替制度のご利用をお勧めします。この制度を利用すれば、金融機関の預金口座から振替によって納付することができます。また、金融機関に行く手数が少なく、また、納付を忘れてしまつこともなく大変便利です。

手続きは、口座振替をする口座の印鑑、預金通帳と納税通知書を持参して、町内の各金融機関で手続きをして下さい。振替口座の変更がなければ、毎年手続きをする必要はありません。

なお、口座振替の手続きをされた日によっては、直後の納期限に間に合わない場合がありますので、手続きの際には金融機関にご確認をお願いします。

6月は町道民税、国民健康保険税第1期分の納付月です。納期限は、7月2日です。