

野球で全道大会を目指します

細川 雅生 さん



ほそかわ まさきさん / 平成2年生まれ / レストハウスまる笑勤務 / 豊永在住

# 青春

くろーずあっぷ

日中はアスパラやトマトなどを栽培する実家の農作業を手伝い、夕方からは共和のレストハウスまる笑で働いている細川雅生さん。「店では主にホールを担当していますが、接客の仕事は好きなので自分に向いていると思います」と、こやかに話します。

一度離れたからこそ、故郷の魅力に気付かされることもあったようで、「のどかで、人とのつながりが感じられる町だなと、改めて思いました。」  
中学、高校と野球部で活躍し、高校2年の時には、公式戦でサイクルヒットを記録したこともある細川さん。今は津別イーグルスという地元チームに参加し、野球を楽しんでいるそうです。「今年の目標は地区大会を勝ち抜いて道大会に行くことです」と、意気込みを語ってくれました。

## 健康いきいき

### 快眠で十分な休養を

食事と運動、そして休養が十分とれているかが、健康生活のカギとなります。

私たちは、毎日だいたい同じ時刻に眠り、6〜8時間ほど自然に目が覚めます。人は寝ることで休養をとり、日中にたまった疲労を回復させています。

健康生活を送るための睡眠（快眠）についてお話ししましょう。  
運動：寝る3時間前の運動を習慣にしましょう

運動習慣のある人には不眠の人が少ないことがわかっています。無理の少ない早足の散歩などの有酸素運動を、夕方から寝る前3時間くらいに行うのが効果的です。

入浴は寝る2〜3時間前に入浴により体を温めることが、深くて良い睡眠を導きます。ただし、寝る直前の入浴は寝つきを悪くしてしまうので、寝る2〜3時間前の入浴が良いようです。

食事と快眠  
朝食は必ずとりましょう。朝

食をとらないと、脳がエネルギー不足となり、日中いきいきと活動的に過ごすことができません。このことが夜の睡眠にも影響してしまいます。また、寝る直前の夕食や夜食は、それを消化する体の働きが寝つきを悪くします。

お酒とタバコ  
寝酒を習慣化している方がいます。確かに寝つきが良くなる方もいるようですが、朝早く目が覚めるなど、明け方の睡眠を妨げてしまいますのであまりお勧めしません。またタバコは覚醒作用があるため、寝る直前に吸うと寝入りを悪くします。

15分の昼寝で快眠を  
15分程度の昼寝は、午後の眠気を解消し、夜良く眠れることにつながります。しかし昼寝が長くなると逆効果。良い昼寝のカギは時間です。

健康的な生活が送れるように、できることから快眠の工夫を試してみましょう。

## 温故知新

【420】

### 民生委員・児童委員を5期15年

中川 孝敏さん



なかがわ たかとしさん / 昭和16年4月、津別町生まれ / 71歳 / 旭町在住

平成10年12月に津別町民生委員・児童委員の委嘱を受け、以来、5期15年にわたって地域福祉の充実に尽力されてきた中川孝敏さん。「住民と行政の橋渡し役として、少しでも力になれれば」と、これまで続けてきました」と、その思いを話します。

優勝するなど、地区の実力校として知られていたようです。  
高校卒業後は、いくつかの仕事を経て、お兄さんが創業した株中川金物板金に勤務。61歳で退職するまで永く会社の発展に努めました。

中川さんが最初に民生委員・児童委員の委嘱を受けたのは、まだ会社に勤めているころ。「相談や援助が必要と思われる家を訪ねて話を聞くわけですが、ときには訪問を断られることもありました。私自身が何かをできるわけではないので、住民の声を中立的な立場で行政側に伝えることを心がけました。」

現在、民生委員に加えて社会福祉協議会副会長など多くの協議会や委員会の委員・役員として地域福祉のために奮闘する中川さん。これらの活動が認められ、平成24年には町の社会福祉功労者表彰を受けられました。

また、昨年から町のよろず相談の相談員として、隔月で住民の様々な不安や悩みに向き合っています。

「妻の理解があつてこれまでやってきました。もう歳なのでこれまでの経験を、そろそろ次の世代に引き継いでいけたらと思います」と、笑顔で話していただきました。

## 暮らしを支える 税

### 確定申告が間違っていたときには

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求めることができます。この手続きは、所得税確定申告提出期限から5年以内です。（平成23年以降の所得税に限りです。平成22年分以前のものは、1年以内です。）平成24年分の所得税については、平成30年3月15日まで請求が可能です。

【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、過少申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。また税務署の調査を受けたあとで修正申告をしたり、税務署から税額の更正を受けた場合には、自主的に修正申告をした場合に比べ高い加算税率を適用されることがあります。

【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、この申告には無申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。