

目の前の仕事に全力で取り組みたい

高橋 次朗 さん



たかはし じろうさん / 平成3年1月生まれ / 津別町役場勤務 / 緑町在住

# 青春

くるーずあっぷ

4月から津別町役場に勤務している高橋次朗さん。住民企画課住民企画グループで環境衛生を担当しています。

遠軽町出身の高橋さんは、地元の遠軽高校を卒業後、栃木県の白鷗大学法学部に進学しました。高校・大学を通してラグビー部に所属し、チームの司令塔であるスタンドオフとして活躍。高校では北海道大会ベスト4まで進出しました。

大学卒業後に津別町役場を志望した理由は「オホーツク管内での就職を希望しているところ、高校時

代にラグビー合宿で毎年訪れていた津別町の職員募集を知り、お世話になった町で働きたいと思いました。

仕事については「まだ分からないことばかりですが、ごみ処理事務や、飼育の管理、野犬対応など野外での業務機会が多いので、自分に合っていると思います。目の前の仕事に全力で取り組みたいです」と、意気込みを話してくれました。また、皆さんに早く顔を覚えてもらえるよう、休日にはなるべく町のイベントに参加したいそうです。

# 温故知新

【421】

## 元気に100歳

馬淵 ツル さん



まぶち つるさん / 大正2年4月、津別町生まれ / 100歳 / 旭町在住

4月5日に100歳の誕生日を迎えた馬淵ツルさん。町から記念品を贈られるなど、周りからの祝福に、笑顔を絶やさず元気に対応されています。

「長生きの秘訣は？」との質問には、「好き嫌いがなく、何でもよく食べること」と、はっきり答えます。特に果物は欠かさないそうで、中でもリンゴが若いころから大好物。

達美の農家に、9人兄弟の5番目として生まれた馬淵さん。尋常小学校に上がったころから、家業の手伝いや弟妹たちの

# 健康いきいき

## 「入浴のサービス」をご存知ですか

家庭でお年寄りをお世話する際、入浴をどのように行ったら良いのか、迷われる方が多いのではないのでしょうか。

入浴は身体を清潔にするだけでなく、血行を良くし、新陳代謝を活発にするなど多くの健康効果があります。また精神的にも良い気分転換になることから、入浴の機会をできるだけ多くもきたいものです。

その際は介護者のお世話の負担を軽くするために、介護保険サービスなどを上手に利用しましょう。

「通うサービス」での入浴  
通いの介護サービスには、通所介護（デイサービス）と通所リハビリ（デイケア）があり、どちらも日課の中で入浴の介護が受けられます。津別町のデイサービスセンターは浴槽がスロップ式なのでまたぎが無く、足の不自由な方も、楽に入ることができます。また歩くことが出来ない方も、お風呂用の車椅子に乗り、そのまま専用の浴槽に入ることが出来ます。

「訪問サービス」での入浴  
お年寄りの体力的な問題や、

好みなどから「通うサービス」が使えない場合もあるでしょう。「我が家で入浴したい」というご希望があれば、「訪問入浴」が「ホームヘルパー（もしくは訪問看護）」による入浴介助が、適しています。

訪問入浴は、組み立て式の浴槽をご家庭に持参し、お湯も専用の車で運んで来てその場でお風呂に入ることができます。寝たきりのお年寄りの場合、自宅の中で移動するのも大変です。この方法の場合、利用者のお部屋や、茶の間で行うことも可能です。お年寄りにとって、体力的な負担が少ない方法です。

自宅の浴槽をまたいで入れる場合は、ホームヘルパー（訪問看護の場合は看護師）が入浴をお手伝いします。どの方法も安全に配慮しながら楽に入れるよう、専門の職員が介助しますので、安心して入浴を楽しむことができます。

介護保険サービスの詳細や、それぞれの利用料金など詳しくは、地域包括支援センターにお尋ねください。

# 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、北見信用金庫（役場派出所、本店及び各支店）、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北洋銀行、北海道内のゆうちょ銀行（郵便局）で納付することができます。『日中は仕事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から、金融機関に行く手間が少なく、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の税金を納めることのできる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。

5月は固定資産税第1期、軽自動車税の納付月です。納期限は、5月31日です。