

笑顔の窓口対応を心がけています

山本 幸恵 さん



やまもと ゆきえさん / 平成2年7月生まれ / 津別町役場勤務 / 豊永在住

青春

くろーずあっぷ

昨年の4月から津別町役場に勤めている山本幸恵さんは、旧阿寒町（現釧路市阿寒町）出身。釧路湖陵高等学校を卒業後、旭川医科大学医学部看護学科に進学し、看護師と保健師の資格を取得しました。

職場では保健福祉課健康医療グループに所属し、保健師として町民の健康推進業務に当たっています。志望の動機は「大学で勉強する中で、より長い期間にわたって人々の健康づくりに携わる、保健師の仕事に興味を

持ちました。津別町には祖父母が住んでいて、子どものころからなじみがあったことも理由のひとつです」。

現在、健診事務や健康づくり事業、窓口対応などを担当している山本さん。「学校で学んだものより実践的な知識が求められるので大変ですが、目の前の仕事ひとつひとつにしっかりと取り組みたいと思います。特に窓口対応では、笑顔を忘れないよう心がけています」と意気込みを話してくれました。

健康いきいき

タバコをやめると
こんなにいいことがある！

「やめるとイライラしてしまう」と禁煙をあきらめていませんか？

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではありません。「ニコチン依存症」という脳の病気だからです。タバコに含まれるニコチンには、強力な依存性があるためです。

△吸いたくなるメカニズム△

①タバコを吸うと数秒でニコチンが脳に達し、「快楽物質」のスイッチが入ります。②「快楽」を伝えるドーパミンが分泌され、脳はタバコの煙をおいしいと誤って認識します。③ニコチンの作用が切れると脳は、もっと欲しい」と信号を送りタバコを吸いたくさ

せます。

禁煙を始めると、いままですり取っていたニコチンが体から抜けてきます。このとき、体はニコチンを渴望し、イライラする、集中できな

いなど不快な禁断症状が現れます。禁煙のつらさのピークは個人差はありますが、大体3〜4日です。これを乗り越え

ると成功の第1歩。体内のニコチンの大部分がなくなります。2〜3カ月でほぼ成功、1年続ければ禁煙は完璧です。

では、禁煙すると体にどんな変化があるのでしょうか？

《禁煙すると日ごとに病気から遠ざかる》	
禁煙を始めて	体の変化
20分後	血圧、脈拍が正常に近づく。
8時間後	血液中の一酸化炭素が下がり、血中酸素濃度が上がる。運動能力が改善する。
24時間後	心臓発作の可能性が下がる。
48時間後	匂いと味の感覚が復活しはじめる。
48〜72時間	ニコチンが体から完全に抜ける。
72時間後	呼吸が楽になる。肺活量が復活しはじめる。
2〜8週間後	体の循環機能が改善する。歩行が楽になる。肺活量が30%回復。
1〜9ヶ月後	咳や静脈うっ血、全身倦怠感が改善する。
5年後	肺がんになる確率が半分に減る。
10年後	病気になるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。がん（口腔、咽頭、食道、膀胱がんなど）になる確率が減る。

その他にも、①朝の目覚めがさわやかになる。顔色がよくなる。風邪をひきにくくなる。スタミナが戻ってくる。②肌の調子が良くなる。③お金がたま

る。④2箱吸っている人だと、1年間で約30万円が節約できます！」と良いことづくめです。

禁煙をお考えの方は、禁煙外来がお勧めです。ニコチン切れ症状を軽減し、タバコを美味しいと感じにくくする新しい薬も出ています。一人で頑張らないで、医師のアドバイスを受けながら薬で楽に禁煙が可能です。

温故知新

【430】

思い出される
秋祭りのにぎわい

幾島 行江 さん



いくしま ゆきえさん / 昭和6年2月、旧端野町生まれ / 82歳 / 恩根在住

「みんなでゲームをしたり、おしゃべりをして過ごす時間が楽しみです」という幾島行江さん。3年前に膝の手術をしたこともあり、特に冬期間は外出を控えていましたが、週に一度デイサービスを利用することで、活動的な生活習慣を保っているようです。

旧端野町（現北見市端野町）の農家に生まれた幾島さんは、育ち盛りの時期を戦時中に過ごしました。出征による人手不足を補うため、援農隊と呼ばれる近隣の農家の手伝いに動員され

ました。学校で授業を受ける時間より農作業をしている時間が長かったものです」と、当時を振り返ります。

終戦後は家業を手伝っていましたが、縁あって昭和28年に恩根の農家に嫁入りします。幾島さんが22歳のときでした。

結婚後は夫婦で力を合わせて稲作と畑作の農業を営み、3人の子宝にも恵まれます。当時、まだ機械化は先の話で農作業の主力は馬。他は全て人の手が頼りでした。

自動車も普及前で、用事で津別市街に出かけるときは、小さな子を背負ったり手を引きながら、駅まで数キロの砂利道を歩いたそうです。

そんな、大変でもあり楽しくもあつた若き日の中で、思い出されるのが津別神社の秋祭りの様子。夕方まで農作業をした後、近所の友だちと二人で、2時間あまりも歩いて出かけたとか。「たくさんの屋台や見せ物小屋が出ていて、とてもにぎやかなお祭りでした」。

ご主人が50歳という若さで亡くなり、その後は息子さんやお嫁さんと共に家業を支えてきた幾島さん。今は3人のお孫さんと2人のひ孫に恵まれ、穏やかな日々を過ごしています。

暮らしを支える

税

所得税確定申告は
お早めに

平成25年分所得税の確定申告の受付は2月17日（月）から3月17日（月）までです。

また、所得税の還付申告については、2月17日前でも税務担当で申告を受け付けています。

受付場所 役場税務担当⑥カウンター
受付時間 午前9時〜12時
午後1時〜5時

なお、右の受付時間に仕事等の都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応いたします（右記期間中、午後8時まで）。

【申告に必要なもの】

税務署から確定申告書が送付されている方は、その申告書用紙、源泉徴収票（給与、公的年金 申告書に添付する必要がありますので、必ずご持参ください）、印鑑、国民年金控除証明書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書をご持参ください。また医療費控除をされる方は、領収書を個人ごとに分け、病院・薬局ごとの合計額を計算してきてください。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてきてください。

また、国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも、申告書の作成ができます。