



わたなべ かわいさん / 平成2年10月生まれ / 津別町役場勤務 / 幸町在住

青春

くるーずあっぷ

昨年4月から津別町役場に勤め、保健師として地域住民の健康推進業務にあたっている渡辺可愛さん。元気なあいさつと笑顔をモットーに、2年目の更なる成長を期しています。

訓子府町出身の渡辺さんは、北見柏陽高等学校を卒業後、日赤北海道看護大学に進学し、保健師と看護師の資格を取得しました。保健師を目指すようになったきっかけは、おばあさんが病気になったことや、知り合いに保健師がいたことで病気予防の大切さを実感し

たからだそうです。

現在、保健福祉課健康医療グループで母子保健業務や受け持ち地区の巡回訪問などを担当。「赤ちやんからお年寄りまで、住民の方と身近に接する仕事なので責任を感じます。気軽に相談していただける保健師になることが目標です」と、仕事への意気込みを話してくれました。

休日はスノーボードや友人たちのおしゃべりでリフレッシュしているそうです。

健康いきいき

脂質異常症の方が増えています

津別町国保の方で生活習慣病で治療中の方のうち約60%は、脂質異常症で治療をしています。脂質異常症は動脈硬化の原因となり、恐ろしい病気へと繋がってしまいます。

脂質異常症とは
脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が増加した状態のことをいいます。血液中のコレステロールが多い状態が続くと、血管の壁にプラークと呼ばれる丘ができ、動脈硬化が進んで血液の流れが悪くなっていきます。

動脈硬化がさらに進むと狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった重大な病気へと繋がっていつてしまいます。

脂質異常症の予防方法は
予防の第一歩として、健診で自身の健康状態を把握することがあります。症状が無く進んでしまいう脂質異常症や動脈硬化に早く気づくことが重要となります。

また、原因としては遺伝の場

合もありますが、運動不足や偏った食事が大きな原因となるため、生活習慣の改善も重要となります。

左記の運動や食事のポイントを生生活習慣に取り入れて脂質異常症を予防していきましょう。

- ① 無理なく長時間できる。
 - ② 規則的に毎日続けられる。
 - ③ 軽く汗ばむ程度。
- 食事のポイント
- ① 食事は腹八分目を心がける。
 - ② 一日3食、バランスよく食べる。
 - ③ 主菜は「魚」「大豆製品」を中心に、「肉」はその半分量を目安にする。
 - ④ 保存食品(インスタントラーメン、ポテトチップスなど)は控えめに。
 - ⑤ 「動物性脂肪(肉の脂、生クリーム、バター)は控えめに。
 - ⑥ 食物繊維や緑黄色野菜、海藻類、青背の魚、大豆製品などを積極的にとる。

温故知新

【432】

町議として 地域振興に奮闘

中右 龍夫さん

平成9年から平成21年まで、3期12年にわたり町議会議員として地域振興に尽力された中右龍夫さん。現在も津別町パークゴルフ協会の会長として各種大会を招致するなど、町の活性化のために力を注いでいます。

中右さん一家が、樺太から伯母のいる津別に引き揚げてきたのは昭和23年のこと。龍夫さんが中学1年生のときでした。その後、普通科の一期生として津別高等学校に入学し、柔道部とバレーボール部で活躍します。高校卒業後は地元の印刷会社を経て東京の出版社に勤めまし



なかう たつおさん / 昭和10年10月、樺太生まれ / 78歳 / 緑町在住

たが、お兄さんの結婚式での帰郷を期に、知人の紹介で津別町営林署に入署します。「東京へ戻る汽車賃を稼ぐため測量助手のアルバイトで入ったのが、結局は定年退職まで40年間も勤めることになりました(笑)」。

営林署では主に管理部門に所属し、組合活動にも取り組んでいました。在職中の出来事では、津別スキー場や森の健康館の開設に当たり、営林署の担当者として実現に努力したことが思い出されるそうです。

営林署を定年退職後の平成9年には、周囲の勧めもあって町議会議員に立候補し当選。各種委員として施策実現に当たります。中でも平成17年の合併協議に対する住民投票の実施は、忘れられない出来事となりました。

また、津別高等学校振興対策協議会会長として、高校の存続に向けて奮闘。中右さん自身も「兄弟が多く生活が大変な中でも、地元で高校があったからこそ進学できた」との思いが強く、町に高校があることの重要性を訴え続けました。

今もいくつかの団体の役員を務めるなど多忙な身ですが、パークゴルフシーズンになれば時間のある限りコースを回りたいと、元気いっぱいの中右さんです。

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、それを訂正する手続きをします。

【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むることができます。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。

【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をして下さい。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。

【確定申告の必要がなくても】

無収入、又は年金収入(400万円以下)のみの場合、確定申告の義務はありませんが、住民税申告をした方がよい場合があります。申告をしないことで、町道民税や国民健康保険税が高くなるケースもありますので、税務担当までお問い合わせください。