

食べる喜びが健康につながる

真名瀬 崇吾 さん



まなせ しゅうごさん / 昭和62年10月生まれ / 津別病院勤務

# 青春

くるーずあっぷ

4月から津別病院の歯科・口腔外科医長を務めている真名瀬崇吾さんは、地域住民の歯の健康を守るために奮闘しています。

札幌生まれの真名瀬さんは、札幌北高等学校から北海道医療大学歯学部に進学。大学卒業後は、札幌市、利尻富士町、函館市などの歯科医療施設で歯科医としての経験を積みました。

津別病院では外来患者はもちろん、他の科と連携して入院患者の口腔ケアにも取り組んでいます。

「特に高齢の有病者の方は、噛む力が衰えることで体力低下につながる場合があります。口内を清潔に保ち、いつまでも食べる喜びを失わないためのお手伝いをしたいと思います」と、抱負を話してくれました。

趣味は温泉めぐり、ゴルフ、スキー・スノーボード。道東への赴任は初めてですが、周辺には良い温泉地がたくさんあるので、各地の温泉めぐりを楽しみにしているそうです。

# 温故知新

【445】

人々の優しさに  
支えられて

阿部 静枝 さん



あべ しずえさん / 大正15年5月、小清水町生まれ / 89歳 / 達美在住

「苦しい時期もありましたが、周囲の皆さんの優しさに支えられ、なんとかやってこられました」と穏やかに微笑む阿部静枝さん。22歳で津別に嫁ぎ、ときには辛酸を経験しながらも昭和と平成をたくましく生きてこられました。

5人姉妹の長女として小清水町に生まれた阿部さんは、両親の仕事の関係で道内を幾度か転居します。青春時代と重なる第二次大戦中は、江差町の郵便局に勤めていました。「当時は男の働き手が足りなくて、女の人が郵便配達に出たり、農作業の勤労奉仕に動員されたりもしま

した。大変な時代でしたが、場には同世代の女性が多く、楽しいこともありました。」

終戦後、北見市に住んでいた阿部さんは、22歳で津別の阿部真澄さんと所帯を持ちます。7つ年上の新郎とは結婚式当日に初めて顔を合わせたという、時代を感じさせるエピソードも披露していただきました。

若き阿部夫妻は、美都で農業を営み、一男一女を授かります。その後、昭和33年に東二条で「阿部製麺」を創業し、うどんなどの製造を始めます。しかし、努力の甲斐あって会社が軌道に乗りはじめた矢先の昭和39年、ご主人が病で世界します。まだ46歳の若さでした。悲しみのあまり一時は廃業も考えましたが、子どもたちのことを考え、周囲の励みや支えもあって会社を続ける決意をします。

その後は長男と共にうどん、ラーメン、総菜などを手広く製造し、阿寒湖畔の温泉街にも納入。夫婦二人で始めた阿部製麺を、10人もの従業員をかかえる会社に成長させました。

現在、ケアハウスつべつに暮らす阿部さん。「働きつめたかったので趣味らしい趣味はありませんが、ハウスの仲間や訪ねてくる子、孫たちと話をすることが一番の楽しみです」と笑います。

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』等の方は、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税することができまますから、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いたします。

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6月1日（月）です。

口座振替をご利用の方は、引落口座の残高のご確認をお願いいたします。



## 栄養士の食善食語

### 『かくれ脱水』に気をつけて

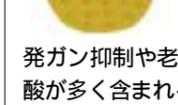
春は時々暑くなる日があります。夏は脱水に気をつけますが、実は今の季節こそ脱水に気をつける時期なのです。暖かくなって汗をかいても、春という意識から水分を摂取せず、脱水になります。これがかくれ脱水です。1日の水分摂取量の目安は2.5ℓから3.5ℓで食事の水分を除いても1.5ℓ～2.5ℓは水やお茶を飲みましょう（アルコールは水分補給にはならず、飲むとかわって脱水状態になります）。お風呂に入るときや運動するときは前もって水分補給しましょう。たくさん汗をかいた時は、500mlの水やお茶にひとつまみの塩を入れることをおすすめします。水分は暑い、寒いにかかわらず必要なのです。主治医の指示がある方は指示に従ってください。

### 《こんな症状、もしかすると脱水かも・・・》

尿の量や回数が減ったり色が濃い、のどが渇く、皮膚が乾燥している、微熱が続く、食欲が低下している、めまい、頭痛、体がだるい、体重が減った、指先がつめたい

### 野菜を食べよう

1日350g！



野菜を知ろう：4月号の『トマト、なす、じゃが芋』の共通点はナス科ナス属の植物でした。なす、トマトは果実を食べ、じゃが芋は塊茎を食べています。今月は赤血球の産生など「造血のビタミン」といわれる葉酸が豊富で、グルタチオンという発ガン抑制や老化を予防する成分とうまみ成分のアスパラギン酸が多く含まれる、この時期出回る野菜はわかりますか？



## 離乳食教室に参加しませんか

生後4～7カ月児の保護者を対象にした離乳食（初期、中期）の教室をご案内します。教室では、講話（離乳食のポイント、進め方など）や調理実習（初期、中期、（後期））、試食などを予定しています。是非、気軽にご参加ください。参加費は無料です。

日時 5月26日（火）9時30分～12時

場所 町民会館 和室・調理実習室

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、離乳食ガイドブック、（赤ちゃん用スプーン・おもちゃ等）

申込締切 5月20日（水）まで

当日は託児がありますので申し込みの際にお知らせください。

人数が定員に満たない場合は中止する場合があります。



申し込み・問い合わせ先  
保健福祉課 健康医療グループ  
☎76-2151（内線231）