

入所している方の笑顔が仕事の励みに

北口 晴加 さん



きたぐち はるかさん／平成6年9月生まれ、特別養護老人ホームいちいの園勤務

# 青春

くろーずあつぷ

共和にある特別養護老人ホーム『いちいの園』に勤めて1年目の北口晴加さん。介護福祉士として、入所者のサポートに日々取り組んでいます。

美幌町生まれの北口さんは、美幌高等学校を卒業後、介護の専門職を目指し、北見のオホーツク社会福祉専門学校介護福祉科に進みます。「親と姉が介護関係の仕事をしていたため、自然に興味を持つようになりました」というのがその理由で、仕事の厳しさとやりがいを感じた上での選択で

した。

「まだまだ分からないことが多いのですが、優しい先輩たちのおかげで楽しく働いています。夜勤のときなどは、大変だなと思うこともありますが、入所者の方の笑顔に励みに頑張ります」と話す北口さん。

実務経験を積んで、将来はケアマネージャーの資格取得を目指したいそうです。

リフレッシュ法はウォーキング。趣味は読書で、愛読書は『ハリーポッター』シリーズ。

# 温故知新

【450】

## 鉄工職人ひと筋に

北所 登 さん



きたじよみのるさん／大正13年10月、津別町生まれ／90歳／達美在住

「若いころは、仕事を覚えるために、朝早くから夜遅くまで働いたものです」と話すのは、鉄工職人として長く津別の産業振興に貢献された北所登さん。父親が創業し長兄が継いだ鉄工所を、確かな技術と経験で盛り立ててきました。

大通にあった北所鉄工（昭和45年に達美移転）の三男として生まれた北所さんは、富山県での奉公を経て、召集により20歳のときに旭川の師団に入営します。師団は中国北部へ出征するも、半年で終戦を迎えます。

終戦後、津別に帰った北所さんは、2年ほど営林署で検尺の

仕事に就き、その後家業の鉄工所を手伝うようになります。当時は農機具を中心に手掛けており、中でも北所鉄工のプラウ（畑を耕す犁の一種）は安定性が高く「馬に引かせても真っ直ぐ進むから、作業中でも手を離してタバコを一服できる」と、農家からの評判が良かったそうです。

仕事を覚える中で、「世話になつた人から、これからの鉄工は旋盤や電気溶接の技術を取得しなければならぬ」と言われ、本を読むなど独学で勉強しました。トラックの溶接修理を頼まれたときは、出来ばえを褒められて自信が付き、一級の資格も取得しました」と、若き日々の奮闘を語る北所さん。

これまでの人生を振り返って「色々な人に支えられながら今までやってきました。仕事が好きだったので、辛いと思つたことはありません」と笑顔を見せます。仕事から一線を退いた後も、自宅近くの慣れ親しんだ工場に通い続け、つい数年前まで軽作業の手伝いなどをしていました。

2年前からは、奥さんと二人でケアハウスつべつに入居しており、施設で行われる行事に積極的に参加するなど、穏やかな日々を楽しんでいるそうです。

## ～今年シオ対応！？～ 「シオシオ（塩少）教室」に参加しませんか

今年度から日本人の食事摂取基準が変わり、食塩の1日の目標量は男性8g未満、女性7g未満になりました。日ごろ摂っているさまざまな食塩の量を知り、一緒に食塩の摂取を減らす方法を考えませんか？

日時 10月20日（火）、11月10日（火）  
午後7時から1時間程度

場所 町民会館 調理室

- 内容
- 1回目：10月20日（火）
    - ・塩の役割、食品に含まれる食塩の量
    - ・家庭のみそ汁の塩分測定
  - 2回目：11月10日（火）
    - ・醤油やみその摂取量を減らす方法
    - ・薄味にする方法

参加費 無料（どちらか1回の参加もOK）  
持ち物 エプロン

申込み 10月20日は自宅のみそ汁1杯  
10月16日（金）までに  
保健福祉課健康医療グループまで  
☎76-2151（内線231）

## 血圧は高くないですか？

寒くなると血管が縮み血圧が上がります。1日の生活でも血圧の上下はありますが、高血圧の定義は血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧なら135/85mmHg以上をいいます。

こわいのは血圧が高いことではなく、いろいろな病気の発症や重症化することです。食事による高血圧の予防には

- ・エネルギーの摂り過ぎによる肥満を防止する
- ・長期の多量飲酒に気をつける
- ・食塩の摂り過ぎに気をつける

- また、生活の中で
- ・気温差に気をつける
  - ・適温の入浴
  - ・睡眠不足解消 などがあります。

年齢とともに上がる血圧・・・若いうちから意識しましょう。



## 野菜を食べよう、1日350g！

先月の野菜はとうきびでした。今月の野菜は緑黄色野菜の代名詞ともいえる野菜です。夜間の視力維持や感染症への抵抗力をあげるビタミンAになるベータカロテンが豊富なオレンジの野菜は？

# 暮らしを支える 税

納付のお忘れは  
ありませんか？

10月1日までに左記の納期限が到来しています。

- ・町道民税 1期〜2期
- ・固定資産税 1期〜3期
- ・国民健康保険税 1期〜4期
- ・軽自動車税 全期分
- ・介護保険料 1期〜2期
- ・後期高齢者医療保険料 1期〜4期

役場から届いている納付書を確認していただき、納期限が過ぎているものがありましたら、至急納付をお願いします。

納期限を過ぎますと延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付日より、本税のほかに「延滞金」も納めていただくこととなります。

納期限後、納付されていない税があると『督促状』を送付します。それでもなお納付せず、そのまま放置しておく、給与、預貯金、財産等の差押をすることになります。納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず、役場収納担当で納税相談されるようお願いいたします。

口座振替を利用されている方は、通常は納期限（郵便局は25日）の引落しになっていますので、振替日前までに口座の残高の確認をお願いいたします。残高不足で口座振替ができない場合は納付書（役場収納担当で再発行します）で納付していただくこととなります。