

地域の皆さんから信頼される局員に

宮浦 淳 さん



みやうら じゅんさん/昭和61年3月生まれ、津別郵便局勤務

青春

くろーずあつぷ

津別郵便局に勤めて今年で10年目の節目を迎えた宮浦淳さん。若手というよりは既に中堅局員として郵便業務を中心に、保険、貯金と幅広い業務に奮闘しています。

「仕事にはやりがいを感じています。10年目を迎えて仕事の幅は少しは広がったと思いますが、今後は経験を積んでより深い知識を身につけたいと思います。皆さんに信頼される局員を目指し、これからも頑張ります」と、11年目に向けた抱負を語っていました。

温故知新

【452】町選挙管理委員会の委員、委員長を20年

福井 全雅 さん



ふくい ぜんがさん/昭和20年9月、津別町生まれ/70歳/柏町在住

この11月に任期を終えるまで、津別町選挙管理委員会の委員を16年間、委員長の重責を4年間担ってきた福井全雅さん。平成27年度の津別町功労表彰（自治功労者）を受賞され、「無事に任期を全うできたのは、多くの皆さんのご協力のおかげです」と感謝の言葉を口にします。

柏町の福王寺に生まれた福井さんは、津別高等学校を卒業後、和歌山県にある高野山大学に進学し、総本山で僧侶の修行を積みながら仏教の勉強に励みます。朝のお参りや掃除を終えてから大学で勉強する毎日、食事は3食とも肉や魚介を使わない精進料理でした。

若い学生には辛そうな生活ですが、「それでも月に1回ぐらいは外食の機会がありました。精進料理に味覚が慣れてしまうと、帰省した際に煮干しでだしを取った味噌汁が生臭く感じられることもありました。」

津別町青少年海外研修報告会のお知らせ

今年も5名の高校生がニュージーランドでいろんな体験をして学んできました！



高校の全校集会にて報告会が実施され、町民のみなさんにも公開されます。

お時間の許す方は、ぜひお越しください！

日時 12月24日(木) 11時45分～12時35分
場所 津別高等学校 体育館
問い合わせ先

津別町青少年海外研修実行委員会
事務局 生涯学習課
☎ 76-2713

風邪予防の季節です！

風邪は万病のもとといわれます。今月は食事からの予防を考えます。

〈基本はバランスのとれた食事です〉
健康なからだのためにはバランス良く食事することが大事です。

プラス意識するものとしては、ナッツやかぼちゃ、青魚などのビタミンEの多い食品と肉、魚、卵、大豆製品などのたん白質、レバーや貝類、ひじき、葉物野菜などの鉄分が血行を良くするといわれています。また、感染症予防にはのどの粘膜の乾燥を防ぐことも効果的です。こまめに水分補給しましょう。

〈今日はバランス良く食べたかな!?〉

食べたものにチェックしてみましょう。

- ご飯やパン、麺類
- いも類
- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- 果物
- 大豆製品
- 肉
- 魚
- 卵
- 乳製品
- きのこと類
- 海藻
- ごまやナッツ

野菜を食べよう、1日350g！

野菜を知ろう：先月の野菜は大根でした。
今月は北海道産の生産量が日本の45%を占め、ビタミンA、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンが豊富な冬至に食べるとされる野菜は…わかりますね！

暮らしを支える 税 国税電子申告納税システム・イータックス(e-Tax)のご利用を

自宅でパソコンを利用して国税の申告、納税等を行うことができます。イータックス(e-Tax)を始めてみませんか。手続きについては次のとおりです。

- ① 電子証明書(住民基本台帳カード【※】及び個人番号カード)を読み込むICカードリーダーライター(電器店等で3千円程度)を用意してください。
- ② 開始届出書を提出し、利用者識別番号等を取得してください(開始届出書は、e-Taxホームページから提出することができ、利用者識別番号等がオンラインで発行されます)。
- ③ 国税庁ホームページにアクセスし「確定申告書作成コーナー」で初期登録、そのまま申告データを作成し、e-Taxへ送信し電子申告を終了します。

詳しくはイータックスホームページをご覧ください。

※住民基本台帳カードの有効期間満了に伴う失効については、総務省ホームページをご覧ください。

〈イータックスホームページ〉
<http://www.e-tax.nta.go.jp>
〈総務省ホームページ〉
http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/kojinninshou-01.html#shikkou

問い合わせ先 ☎76-2151 税務担当(内線 220, 221) 収納担当(内線 218)