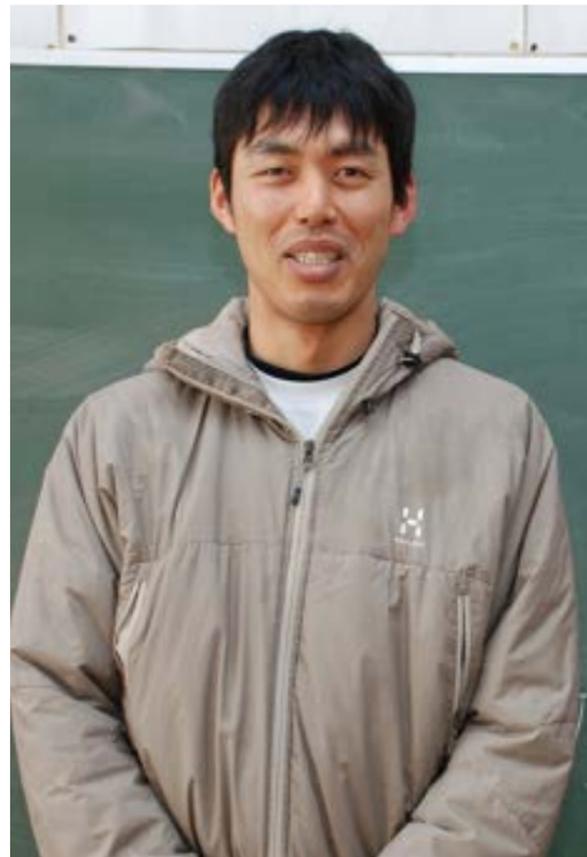


夏は登山、冬はスキーのアウトドア派

内海 智博 さん



うつみ ともひろさん/昭和59年10月生まれ、津別中学校勤務

青春

くろーずあつぷ

昨年4月から津別中学校に勤務し、特別支援学級を担当している内海智博さん。授業では生徒の表情やしぐさをよく観察し、言葉に表れない体調不良などに気を配っているそうです。

苦小牧市出身の内海さんは、苦小牧東高等学校から浅井学園大学（現・北翔大学）に進学し、生涯学習を専攻。卒業後は養護学校教員、青年海外協力隊員としてケニア派遣、ニセコでスキーインストラクターを務めるなど、多彩な勤務経験を積んできました。

なかでも障がい児教育にあたったケニアでの2年間は、「心身に障がいがあっても、自分の事は自分でしようとする子どもたちの生活力の強さが印象に残っています」。

学校を離れると夏は登山やクライミング、冬はスキーに熱中するアウトドア派の内海さん。3月に行われた『津別町まちづくりアイデアコンペ』では、クライミングウォールを作り、道東のクライング拠点とするアイデアにより町長賞を受賞しました。

温故知新

【456】

歌は生活の一部

大川 惣次郎 さん



おおかわ そうじろうさん/昭和10年11月、青森県生まれ/80歳/緑町在住

「声を出すことは体のために良いと思いますので、歌うことは私の健康法でもあります」と笑顔を見せるのは、カラオケ愛好者が集う『声友クラブ』で20年近く活動されている大川惣次郎さん。地域の老人クラブでも欠かさずカラオケの練習に参加しており、歌は生活の一部となっています。

青森県平川市出身の大川さんが北海道に来たのは20歳のとき。紋別市の水産加工会社に勤め、缶詰製造に携わりました。当時の紋別市は輸出用カニ缶詰製造の最盛期で、工場には2千人もの従業員がいたそうです。カニ

の仕入れを担当の大川さんは、オホーツク沿岸の漁港を回って水揚げされたカニの買い付けに奔走しました。

昭和37年、家族と共に津別に転居し、丸玉産業に就職します。工場は3交代勤務で、たぐさんの若い社員が額に汗して働く、活気にあふれる職場でした。花見や社員旅行のときなどは、2回に分けて行っても貸切バスを何台も連ねての移動だったそうです。

子どもの頃から歌が大好きで、いつもラジオから流れる流行歌やのど自慢に耳を傾けていたという大川さんは、仕事の息抜きに、三橋美智也や美空ひばりなどのヒット曲を口ずさんでいました。

やがてカラオケ機材の普及に伴い、本格的に歌唱を楽しむようになり、各地のカラオケ大会や発表会に数多く出場するようになり。ここ数年でも網走管内や町内の大会で優勝するなど、長くカラオケ名人として活躍されており、ご自宅には数多くのトロフィーや表彰楯が飾られています。

十八番は故郷にゆかりのある曲『流れて津軽』。今も週に2日はカラオケの集まりに参加し、伸びやかな歌声を響かせています。



和食

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて2年が過ぎました

和食の4つの特徴として

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本は海、山、里の多様な食材が豊富で、調理技術や道具も発達しています。
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜で理想的な栄養バランスが摂れると言われます。また、「うま味」を上手に使うことで長寿や肥満防止に役立っています。
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
食事で自然や四季を表現し、花や葉、器で季節感を楽しみます。
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食事は、年中行事と関わって育まれ、家族や地域の絆を深めてきました。(農林水産省HPより)
新年度になりました。和食の良いところを毎日の食事に取り入れてみませんか？



野菜を食べよう、1日350g!
野菜を知ろう:先月の野菜は『にら』でした。今月は葉酸などのビタミンや鉄などのミネラルが豊富な、緑の葉の代表的な野菜は？
おわかりですね!?

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めることができます。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。確定申告期限後の申告には、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】

年金収入(400万円以下)のみの方は、確定申告の義務はありませんが、住民税申告をした方がいい場合があります。また無収入の方でも住民税申告をしない場合、国民健康保険税等が高くなるケースもあります。申告が必要かわからない場合は、お気軽に税務担当までご相談ください。