

一日も早く職場の力になれるよう頑張ります

森 俊基 さん



もり としきさん／昭和 59 年 1 月生まれ、津別町役場勤務

青春

くろーずあつぷ

この4月から技術職員採用で、津別町役場に勤務している森俊基さん。建設課道路車両グループに所属し、道路・橋梁の保全管理、工事発注業務などを担当しています。

置戸町出身の森さんは、地元の中学校から北見工業高等学校の建設科に進学しました。高校卒業後は網走市内の建設会社や港湾技術関連の会社に勤務し、建設・土木工事の現場管理の経験を積みました。

前の職場の先輩から、これまでの経験と資格を活かせる仕事として勧められたことがきっかけでした。「まだまだ分からないことが多いですが、一日も早く業務を覚え、皆さんの力になれるよう頑張ります」と、力強く抱負を話してくれました。スノーボードやテニスなどのアウトドアスポーツが趣味で、これからの時期は機会を見つけてテニスで体を動かしたいそうです。

温故知新

【457】

舞踊で元気に

幾世橋 喜子 さん



きよはし のぶこさん／昭和 19 年 12 月、置戸町生まれ／71 歳／共和在住

「日本舞踊を習い始めたのは小学3年のときでした。当時、お祭りの山車の上などで踊って、お小遣いを頂いた記憶があります」と子ども時代を懐かしむ幾世橋喜子さん。

就職や結婚、子育てによる長いブランクを経て、中学時代まで続けた習い事に再び親しむようになったのは、還暦を過ぎてからのことでした。「踊りは好きなので下手なんです」と笑いますが、今も寿大学舞踊クラブの練習に参加して更なる上達に努めています。

置戸町生まれの幾世橋さんは、中学校を卒業すると、地元の電

器店に住み込みで働き始めます。仕事で多忙な中、時間を見つけて裁縫の教室に通い、子どものころから好きだった着物の仕立にも勤しみました。23歳のときに、縁あって美都で農業を営む幾世橋隆雄さんと結婚。勤め先からの餞別や嫁入り道具の一部として持参した電気掃除機や洗濯機、電気釜などはまだ周囲に使っている家が少なく、珍しがられたそうです。家事や慣れない農家仕事に精を出し、夫妻は子宝にも恵れましたが、二人目のお子さんの体が弱く、若くして亡くなるという大変辛い出来事もありました。それでも深い悲しみに耐え、母として嫁として日々奮闘します。お子さんの病気を機に造林の仕事で家計を支えてきた夫と共に、自身も製材会社に勤めながら育て上げた長女は、看護師となり病気に苦しむ人々を長く支えています。今は週に一度行なわれる舞踊の練習と、仲間とお喋りが楽しみであり、健康法でもあるという幾世橋さん。もうひとつの大きな楽しみは東京で暮らす高校生のお孫さんの成長です。音楽大学に進み、将来は音楽関係の仕事に就くことを志望している若者の夢を見守ることも、生きがいのひとつと目を細めます。



食事はバランス良く摂りましょう



右のイラストはコマをイメージしています。1食で整えるとい汁三菜のイメージです。食事バランスのイラストで、上から主食のご飯やパン、麺を1つ～3つ程度、副菜は野菜や海藻、きのこを主としたおかずを2つ、主菜は肉、魚、卵、大豆製品を1つ程度、1日の中で乳製品と果物は1つ、軸が水分とコマを廻す運動、紐の嗜好品は適度に摂ることになります。

国立がん研究センターなどの研究チームが、45歳から75歳の食事バランスと病気との関連を15年間調査した結果、食事バランスガイドに沿ってバランスの良い食事をしている人は、死亡のリスクが15%低く、脳血管疾患のリスクは22%低く、循環器疾患では16%低かったとのことです。



健康推進担当に塩分計がありますので、汁物の塩分量を知りたい方は、飲む量をご持参ください。2分ほどで計ることが出来ます。

野菜を食べよう、1日350g！

野菜を知ろう：4月の野菜は『ほうれん草』でした。今月は食物繊維が豊富で、白い粉のチロシンは脳を活性化してくれます。北海道ではササの中で採る小ぶりのものを見かけることが多い山菜とは？

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』『納付を忘れてしまう』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す。また、金融機関に行く手間が少なく、また、納付を忘れてしまう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つては、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します。

5月は「固定資産税」第1期と「軽自動車税」の納付月です。

※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。