

# 温故知新

【458】  
歩いて歩いて  
健康管理

江草 憲章 さん



えぐさ のりあきさん／昭和21年12月、津別町生まれ／69歳／旭町在住

「32歳のときに1型糖尿病を発症し、それが人生の大きな転換点となりました」と、働き盛りを襲った試練を振り返る江草憲章さん。以来、持病と向き合い、時には折り合いをつけながら今日まで歩んできました。津別町生まれの江草さんは、津別高等学校から千葉商科大学に進学。大学卒業後は地元に戻り、丸玉産業に就職します。本社の出荷業務を5年担当した後、27歳で工場も併設していた大阪支社への転勤を命じられます。大阪では営業職を経て、また黎明期だったオフィス用コンピュータ導入の責任者として奮闘。それからは一貫して事務部

門を担当し、業務の合理化に取り組みます。体重が激減し糖尿病の発症を告げられたのは、コンピュータ導入が軌道に乗り始めた矢先のことでした。最初の入院は3か月に及び、仕事に復帰した後も2度の検査入院が必要でした。「何か月も入院した社員を迎えてくれた会社には感謝しています」と話す江草さんは、食事制限と運動が不可欠とされる病気を前に、常に歩くことを意識した日常生活を送ります。通勤の際は、行きは自転車、帰りは職場の送迎車両に自転車を積んでもらい、途中から自宅までの8kmあまりを毎日歩きました。48歳のときには、四国八十八ヶ所の札所を巡るお遍路に挑戦。連休などを利用し、1200kmといわれる全行程を足かけ5年で歩き通しました。その後も西国33ヶ所巡り、2度目の四国八十八ヶ所巡りを成就するなど、積極的に歩くことで持病をコントロールしてきました。9年前、定年を機に夫妻で故郷に戻った江草さんは、同級生の誘いで合唱団に加入し、また各種協議会の委員を務めるなど新たな人のつながりを得て、退職後の生活を楽しんでいます。趣味は読書。ジャンルを問わず、好きな作家の作品はだいたい読んでいます。

# 青春

くろーずあつぷ

この春、高校を卒業し、4月から津別町役場に勤務している、新人職員の稲部桜さん。住民企画課住民環境グループに配属され、自治会連合会事務局など住民活動業務を担当しています。津別町出身の稲部さんは、津別中学校から北見柏陽高等学校に進学しました。部活は弓道部に所属し、オホーツク管内の大会などで活躍。「高校に入ってから始めた弓道ですが、精神統一とチームワークが求められる競技で、集中力を高めることにも役立つ



稲部 桜 さん

責任感を持って仕事に取り組みたい

と思います。高校在学中から社会全体に奉仕する職業として公務員を志望し、地元・津別町役場への就職を目指しました。現在は先輩・上司の指導の下、様々な業務を覚えていくところですが、「常に責任感を持って仕事に取り組み、一日も早く地域の皆さんから信頼され、親しまれる職員になりたいです」と抱負を話してくれました。休日は車の運転に慣れるため、近場をドライブしているそうです。

いなべ さくらさん／平成10年2月生まれ、津別町役場勤務

## ～糖質を知ろう～ 『あまちゃん教室』を開催します

昨年は塩について勉強しました。第2弾は糖質についてです。一緒に糖質について考えてみませんか？

日時 6月14日(火)、6月21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 6月14日(火)	糖質の役割、糖質の種類を知る 食品の糖質や炭水化物の量を知る
2回目 6月21日(火)	必要な糖質の量の計算 糖質摂取を減らす方法を考える

参加費 無料

持ち物 筆記用具、電卓

申込締切 6月8日(水)

申し込み先 保健福祉課健康医療グループ

☎76-2151(内線 231)

どちらか1回の参加も出来ます



### 食中毒予防の季節が来ました

気温が暖かくなり、予想気温が30℃以上の日に食中毒警報が出されます。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

「つけない」は手や調理器具を洗って食材や料理に菌をつけない、「増やさない」は早く冷却して保存します。「やっつける」は中まで加熱したり、調理器具などを消毒します。

《中心温度の測り方》加熱しても中まで火が通らないことがあります。キッチン用温度計を食材の真ん中まで刺し、85℃以上なのを確認してから、さらに1分間加熱します。



※食中毒菌が増殖するために必要なのは、栄養素・水分・時間です。作ったものは早めに食べましょう。

野菜を食べよう、1日350g！  
野菜を知ろう：5月の野菜は「たけのこ」でした。今月はラクチュコピクリンという苦味成分が脳の鎮静作用や安眠効果があるといわれ、食物繊維が多いとされている野菜は、わかりますか？

暮らしを支える

## 税

町税の納税通知書は届いていますか

5月中に平成28年度固定資産税、軽自動車税の納税通知書の発送を行いました。

昨年まで納税通知書が送付されていたのに、また手元に届いていない方や不明な点などありましたら、税務担当までお問い合わせください。

なお、今月は町道民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の通知書が発送になります。手元に届かないときや、内容に疑問な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

6月は「町道民税」「国民健康保険税」「介護保険料」

「後期高齢者医療保険料」第1期の納付月です。

納期限は平成28年6月30日(木)です。

※口座振替をご利用の方は、引落口座の残高をご確認をお願いいたします。

問い合わせ先

☎76-2151

税務担当 (内線220、221)  
収納担当 (内線218)