



わたなべ みきさん/昭和58年7月生まれ、津別中学校勤務

青春

くろーずあつぷ

津別中学校で2年生と3年生の英語を担当し、3年生クラスの副担任も務めている渡邊美希さん。着任したのは平成25年ですが、かねてより希望していた青年海外協力隊としての派遣が認められ、翌平成26年4月から3か月の訓練を経て、7月から今年3月までアフリカのザンビアで教育支援活動にあたってきました。

この4月から津別中学校に戻り、授業の他に生徒会やバスケットボール部の指導に取り組みなど多忙な日々を送る渡邊さん。いつの日か、日本にザンビアの子どもたちを招き、日本の子どもたちとの交流の実現を思い描いているそうです。

温故知新

【460】

40〜50代の頃は登山に熱中

野本 弘子 さん



のもと ひろこさん/昭和9年3月、津別町生まれ/82歳/達美在住

去年の11月からケアハウスすべてで生活している野本弘子さん。以前は体調を崩し、食欲がない時期もあったようですが、ケアハウス入居後は体調も良く「美味しい食事をきちんと三食いただいたり、すっかり元気になるました。子ども時代からの友人もいて、楽しく過ごしています」と笑顔を見せます。

業後、17歳から10年あまり当時東町にあった農協に勤めます。結婚したのは30歳のときで、国鉄職員だったご主人の赴任先である旧羽幌線・遠別に新居を構えます。仕事柄、その後、北見、上川など2〜3年ごとに転勤があり、仲良くなった近所の奥さんたちとの別れや新たな出会いも幾度かありました。

野本さんが津別に戻ったのは昭和53年のこと。阿寒のホテルなどに勤めた後、つべつ木材工芸館で働き始めます。主に木工製品の仕上げなどを担当していました。そのころ熱中したのが山登りでした。数人のグループで、雄阿寒岳、雌阿寒岳、斜里岳、羅臼岳など近郊の山から、少し遠出して大雪連山まで、多くの山に登りました。野本さんにとっては、20代のときに知り合いに誘われて登った大雪連山以来、久しぶりの山との付き合いとなりました。「登るときは苦しいけれど、途中で見るお花畑や、頂上からの眺めがすばらしいです」と野本さんは登山の魅力を話します。

暮らしを支える **税** 消費税等の中間申告

個人事業者の方で、前年分の確定消費税額が48万円を超える方は、税務署に中間申告書を提出するとともに、消費税額及び地方消費税額を納付しなければなりません。

この「前年分の確定消費税額」とは、前年分(平成27年分)の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告又は修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます(地方消費税は含みません)。

中間申告の方法

次の二つの方法があり、いずれかの方法によることができます。

- ① 前年実績による中間申告
- ② 仮決算に基づく中間申告(事業状況が前年と著しく異なる場合など)のとき

申告と納付期限

確定消費税の額(地方消費税分を除く額)が48万円を超え400万円以下の方は平成28年8月31日(水)までに申告・納付をしてください。振替納税をご利用の方の振替日は平成28年9月28日(水)になります。

今月は卵についてです



卵の栄養って? ズバリ、良質なたんぱく質です。メチオニンというアミノ酸は肝機能障害の改善に役立つといわれています。また、脂肪やたんぱく質のエネルギー代謝を助けるビタミンB2も多く含まれ、骨を丈夫にするビタミンDや鉄、カルシウム、リンも含まれています。

8月18日(木)と19日(金)に献血があります。献血協力者の方に津別ライオンズクラブから卵がプレゼントされます。

卵はどう保存するの?

とがった方を下にして保存します。丸い方よりもとがった方が卵殻の強度があることと、丸い方には「気室」があり、下にすると卵黄と気室内の空気が触れ易くなって細菌が入り込む可能性が高くなるからです。

卵の賞味期限が過ぎたら食べられないの?

卵の賞味期限は「安心して生で食べられる」期間です。期限を過ぎた卵は加熱調理(70℃ 1分以上、他の食材と混ぜる場合は75℃ 1分以上)して食べることが出来ます。但し保存(常温保存等)の状態によっては腐敗を確認し廃棄した方が安心です。買って来たら冷蔵庫で保存しましょう。(日本卵業協会ホームページより)

野菜を食べよう、1日350g!

野菜を知ろう: 先月の野菜はブロッコリーでした。今月の野菜は日本書紀に記載されていて古くからあり、葉は緑黄色野菜、根の白い部分は他の野菜です。春の七草の『すずな』といえは?

牛乳・乳製品利用料理コンクールのご案内

毎年、牛乳・乳製品利用料理コンクールが開催され、レシピを募集しています。応募の規定や方法などは北海道牛乳普及協会のホームページに掲載の他、役場にも応募用紙があります。自慢の料理を応募してみませんか?

