

温故知新

【464】

民生委員児童委員を 5期15年

成田 英子 さん



なりた えいこさん／昭和18年6月、美幌町生まれ／73歳／共和在住

平成13年12月に民生委員児童委員の委嘱を受けて以来、この11月で任期を終えるまで、5期15年にわたり地域福祉の充実のために尽力してこられた成田英子さん。長年、町の社会福祉の向上に貢献した功績により、平成28年度津別町功労表彰（社会福祉功労者）を受賞され、「多くの皆さまのご指導、ご協力のおかげです」と感謝の言葉を口にします。

5人兄弟の長女として美幌町に生まれた成田さんは、中学校を卒業すると美幌国保病院で事務の仕事しながら美幌高等学校の定時制に通います。体が弱かった母親を助け、家事を手伝いながら仕事と学業を続けた努力家でした。

昭和43年、25歳のときに縁あって津別町の成田一男さんと結婚。以来、3人のお子さんを育て、義父母の身の回りの世話をするなど、一家の主婦として家庭を守ります。

お子さんたちも一人立ちし、民生委員委嘱の話があつたのは、成田さんが58歳のときでした。民生委員は、地域の困っている人や援助を必要としている人から相談を受け、役場などと連携しながら問題解決の手伝いをします。

「最初は何も分からず、会議に出るだけならというつもりでお引き受けしましたが、気がつけばこんなに経ってしまつて」と、当時を振り返る成田さん。先方のプライバシーもあるのだからこちらから一方的に入り込むことは控えました。相手の声をよく聞き、何を必要としているかを知ることが大切と考え、特に一人暮らしのお年寄りについては細やかな対応を心がけたそうです。

地域福祉の担い手として気苦労もあつたようですが、仕事を通じて人間関係も広がるなど、充実した15年間を過ごされました。

青春

くろーずあつぷ

J A つべつの農畜産課畜産グループで、畜産業務に関する事務を担当している近藤ひかりさん。美幌高等学校生産環境科学科を卒業し、今年4月に配属された新人職員さんです。

津別町出身で実家が農家の近藤さんは、身近な存在だったJ Aの仕事に早くから関心を持ち、就職を志望していました。高校では乳牛研究部に入学し、みんなで世話をした牛を道内で開かれる



こんどう ひかりさん／平成9年7月生まれ、J A つべつ勤務

共進会へ出品していたそうです。職場では先輩や上司の指導を受けながら、仕事に取り組んでいる近藤さん。「優しい先輩ばかりです。お金に関わる伝票を扱うことも多いので、一度覚えたことは忘れず、ミスのないように心がけています」と、意気込みを話していた、ひかりさん。

休日は友人と卓球などで体を動かしていることが多いそうです。

しっかり仕事を覚えてミスのないように
近藤 ひかりさん



食生活指針…③

『適度な運動とバランスのよい食事で、
適正体重の維持を』

- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

体重をこまめに量り、体重の変化に早めに気づくことが大切です。体重だけでなく、健康状態にも留意しましょう。

普段から意識して身体を動かすことで、適正なエネルギー量を消費し、身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事量を維持することも大切です。

12月は忘年会などで外食する機会が増える月です。
食べすぎ、飲みすぎにはご注意ください！



野菜を食べよう、1日350g！

野菜を知ろう：先月の野菜は長芋でした。

今月は、造血作用があるといわれる葉酸や鉄分も含まれ、特有の香りは胃腸の働きを高め、胃もたれや胸やけを解消する効果があるといわれる、この時期の鍋物によく入れる緑黄色野菜は？

今年度最後の献血にご協力をお願いいたします



けんけつちゃん
北海道バージョン

	12/12 (月)	12/13 (火)
9:30~	役場	役場
11:30	議事堂前	議事堂前
13:00~	役場	丸玉産業前 (達美工場)
15:00	議事堂前	
15:30~	ファッションハウスいしばし前	津別高校前
16:30		

問い合わせ先

保健福祉課健康医療グループ
☎76-2151 (内線231)

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【※】及びマイナンバーカード)を読み込むICカードリーダーライター(電器店等で3000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e-Taxホームページをご覧ください。

※住民基本台帳カードの電子証明書が有効期間満了により失効している場合、マイナンバーカードの交付(無料)を申請いただく必要があります。

<e-Taxホームページ>
<http://www.e-tax.nta.go.jp>