



ほしの かほさん／平成10年1月生まれ、網走信用金庫津別支店勤務

青春

くろーずあつぷ

網走信用金庫津別支店に勤めて1年目の新人職員・星野華歩さん。日々、業務を覚えつつ支店の事務全般に奮闘しています。

北見市出身の星野さんは、北見緑陵高等学校を卒業後、地域に密着した金融機関として、かねてから志望していた同金庫に就職しました。

まだ1年目ということで「勉強しなければならぬことが、たくさんあります。また、お金を扱う責任が大きな仕事ですので、業務の項目や手順などをきちんと理

解し、常に間違いがないよう心がけています。地域に溶け込み、お客様に親しまれる職員になりたいです」と、仕事への意気込みを話していただきました。

職場の上司や先輩はみな優しく、同じ支店に高校の一年先輩がいるのも心強いそうです。

趣味は高校の吹奏楽部で始めたオーボエの演奏。高校時代は全道大会に出場し、卒業後の今も北見市の社会人バンドに参加して腕を磨いています。

温故知新

【466】

大正琴とコーラスに親しむ

江草 陽子 さん



えぐさ ようこさん／昭和25年1月、津別町生まれ／67歳／旭町在住

「30数年ぶりに津別に戻って10年。趣味などを通じて、たくさんのお会いに恵まれました」と話す江草陽子さん。ご主人の定年退職を機に、赴任地の大阪からご夫婦で津別に戻り、積極的な人付き合いで故郷の生活を楽しんでいます。

豊永で生まれた江草さんは、津別高等学校を卒業後、丸玉産業に就職。ご主人の憲章さんは職場の同僚で、先に大阪工場に赴任していた憲章さんと結婚し、24歳で津別を離れることになりました。

知り合いもほとんどいない土地で、最初の頃はホームシツ

クのようになつたそうです。それでも少しずつ環境にも慣れ、一家の主婦として家庭を守り、二人のお子さんを育て上げます。

津別に戻ってからは、お姑さんの勧めで大正琴愛好グループ・あじさい会に参加します。そこで音楽の魅力に触れた江草さんは、やがて、ご主人もメンバーの津別混声合唱団のコーラスに参加。昨年からは寿大学の大正琴クラブでも活動するなど、音楽を通じて地域に溶け込んでいます。

「寿大学では多くの自分より年配の方が楽しむ姿を見て、元気になります」と笑顔を見せる江草さんは、毎週火曜日は合唱団の練習、水曜日はあじさい会、金曜日は寿大学でそれぞれ大正琴の練習に励んでおり、第二の青春を謳歌しているようです。

じつとしていられるより新しいことに取り組むのが好きで、大阪にいたころは裁縫や自家製パン作りに凝った時期もありました。今も夏には農家の畑仕事を手伝い、また町が認定するフラワーマスターの資格を得て、花壇の植栽に力を入れるなど、様々なことにチャレンジしています。

(平成28年6月一部改定)

食生活指針⑤⑥⑦



⑤ごはんなどの穀類をしっかりと

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。穀類の炭水化物は大切なエネルギー源です。毎食、しっかりと摂りましょう。

⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分に摂りましょう。野菜は目標の350gを摂れていません。また、カルシウム摂取量は小学生を除いて少ない状況です。

⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく摂りましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食塩の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされ、まだ2gほど摂りすぎています。脂質は摂り過ぎに気をつけ、動物性だけでなく、植物性や魚油も意識しましょう。また、市販の料理や食品を購入するときは、栄養成分表示を見て選びましょう。

食事のことで気になることがありましたら、保健福祉課⑩番窓口、または☎76-2151(内線231)にお電話ください。また、みそ汁の塩分測定は随時受け付けております。

野菜を食べよう、1日350g!



野菜を知ろう:先月の野菜はれんこんでした。今月は北海道の生産量は第3位で、食物繊維が多く、クロロゲン酸などの抗がん成分も含まれます。近頃はお茶にして摂取されている方もいる、この野菜は?

暮らしを支える 税 所得税確定申告はお早めに

平成28年分所得税の確定申告の受付は、2月16日(木)から3月15日(水)までです。

また、所得税の還付申告については、2月16日前でも税務担当で申告を受け付けています。

受付場所 役場1階税務担当⑥番窓口
受付時間 午前9時～12時
午後1時～5時

なお、右の受付時間に仕事等の都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応いたします(午後8時まで)。

【申告に必要なもの】

税務署から確定申告書が送付されている方は、その申告書用紙、源泉徴収票(給与、公的年金 ※申告書に添付する必要がありませんので、必ず原本をご持参ください)、印鑑、国民年金控除証明書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書をご持参ください。また医療費控除をされる方は、領収書を個人ごとに分け、病院・薬局ごとの合計額を計算してきてください。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてきてください。国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも、申告書の作成ができます。