

子どもたちが楽しいと思える授業を

井嶋 俊貴 さん



いしま としきさん/平成5年1月生まれ、津別小学校勤務

青春

くろーずあつぷ

昨年4月から津別小学校に勤務し、この3月まで4年生のクラスを受け持った井嶋俊貴さん。新任教師として過ごした1年を「津別は人と人とのつながりが強い町だと感じました。保護者の方もとても協力的で、ありがたかったです」と振り返ります。釧路市出身の井嶋さんは、釧路江南高等学校から北海道教育大学釧路校に進学し、小学校教師を目指します。小・中学校時代の担任との出会いにより、人と接し、かかわる仕事として早くから具

体的に進路を描いていたそうです。大学では、毎週小学校を訪れるフィールドワークを通じて、児童や現場の先生たちを身近に知る機会にも恵まれました。2年目に向けては「教師として、子どもたちが楽しいと思える授業をすることが目標です」と、抱負を話していただきました。小学校から大学までサッカーに打ち込んだスポーツマンで、趣味は読書と音楽鑑賞。特にミスター・チルドレンの曲をよく聴いています。

温故知新

【468】

家族の支えと仕事仲間との出会いに感謝

河田 國光 さん



かわた くにみつさん/昭和19年2月、東藻琴村生まれ/73歳/緑町在住

「家族とすばらしい仕事仲間を支えられて、無事に勤め上げることができました」と、感謝の言葉を口にするのは、15歳のころから70歳まで、55年にわたり額に汗して仕事に励んだ河田國光さん。

仕事を退いた今は、緑町第2自治会の衛生部長を務め地域活動に貢献しつつ、老人クラブなどで好きなカラオケを楽しんでいます。

最初のうちは伐採作業でチェーンソーの扱いに慣れず、仲間の助けを借りたこともありましたが、その後、昭和41年には旧国鉄の臨時保線区作業員として1年間従事。「夜勤作業が多く、60kgもある枕木を運んだり、短時間で台車からスコップで砂利を降ろす作業など、目から火が出るようなキツイ労働でした」と、若き日を振り返ります。

暮らしを支える 税 確定申告が間違っていたときには

確定申告の内容で誤りがあった場合、それを訂正する手続きをします。

【税額を多く申告していたとき】
『更正の請求』をして、正しい税額への訂正を求めることができます。この手続きは、所得税確定申告提出期限から5年以内です。

【税額を少なく申告していたとき】
『修正申告』をして正しい税額に修正することになります。修正申告によって新たに納める税額には、過少申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。また税務署の調査を受けたあとで修正申告をしたり、税務署から税額の更正を受けた場合には、自主的に修正申告をした場合に比べ高い加算税率を適用されることがあります。

【確定申告を忘れていたとき】
確定申告を忘れていたときは直ちに申告をして下さい。確定申告期限後の申告には、無申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。

【確定申告の必要がなくても】
年金収入（400万円以下）のみの方は、確定申告の義務はありませんが、住民税申告をした方がいい場合があります。また無収入の方でも住民税申告をしない場合、国民健康保険税等が高くなるケースもあります。申告が必要かわからない場合は、お気軽に税務担当までご相談ください。

1日の始まりは朝食から！

新年度になりました。環境の変化がある方も多いのではないでしょうか？ 朝食はおろそかになりがちですが、ぜひ摂ってほしいものです。朝食の利点として、

- ◎脳やからだへのエネルギー補給
- ◎内臓が動くことにより排便を促す
- ◎午前中の勉強や仕事の集中力アップ…などがあります。

夜の快眠のための朝食
最近、朝食でたん白質を摂ることが夜の快眠をうながすということがいわれています。よく寝るためにも朝食を摂りましょう。

朝食でそろえたい食材
エネルギー源：ご飯、パン、麺など
たん白質源：肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など
水分やビタミン、ミネラル：野菜、海藻、きのこ類、汁物など
献立例： ご飯、野菜のみそ汁、納豆 パン、牛乳、野菜サラダ

野菜を食べよう、1日350g！
野菜を知ろう：先月の野菜は行者にんにくでした。今月は日本原産で、カリウムやカルシウム、食物繊維が含まれています。にが味はクロロゲン酸で、食欲増進やLDLコレステロールの酸化を抑えます。葉っぱが大きな山菜は？

平成29年度 《調理師試験のお知らせ》

試験日時 8月29日(火)
午後1時30分から午後4時まで

試験地 北見市(試験会場は、出願者に送付する受験票により通知)

試験科目・方法 食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論について筆記試験を実施する。

受験資格 学校教育法第57条に規定する者(高等学校入学資格)で、多数人に対して飲食物を調理して提供する施設又は飲食店営業等において平成29年5月26日までに2年以上調理の業務に従事した者

願書提出先 北見保健所
受付期間 5月15日(月)～5月26日(金)
受験手数料 北海道収入証紙 6,900円

問い合わせ先
北見保健所企画総務課企画係
☎0157-24-4173