

地域の皆さんから信頼される職員に

伊東 勇生 さん



いとう ゆうきさん／平成2年3月生まれ、北見信用金庫津別支店勤務

青春

くろーずあつぷ

北見信用金庫に勤めて6年目の伊東勇生さん。今年4月からは、津別支店の渉外係として奮闘しています。

津別の街並みも記憶にあります。津別の街並みも記憶にあります。津別の街並みも記憶にありました」と笑顔を見せます。渉外係は顧客を訪問する機会が多いため「地域の催しなどにも積極的に参加して、皆さんに親しまれ信頼していただける職員になれるよう努力しています」と仕事への意気込みを話していました。

温故知新

【476】

民生委員児童委員として地域福祉に貢献

細川 サチ子 さん



ほそかわ さちこさん／昭和18年7月、津別町生まれ／74歳／旭町在住

「今から思えば、もったいなくすればよかった、ああすればよかったと考えることもありすが、皆さんから祝福していただき感謝しています」と、民生委員活動を振り返るのは、平成29年度津別町功労者・善行者表彰において、社会福祉功労賞を受賞された細川サチ子さん。

津別町生まれの細川さんは、津別高等学校を卒業すると実家の中島自動車整備工場で事務の仕事を手伝います。その後、21歳で結婚し一女を授かりました。主婦として家庭を守りながら、育児に手がからなくなると、結婚前に習った裁縫の腕を生かし、町内の洋品店からの依頼に応じてセーラー服や各種制服などを仕立てていました。

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るイータックス (e-Tax) を始めてみませんか。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、利用者識別番号等がオンラインで発行されます)。
- 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。交付まで約1カ月お時間をいただきますので、余裕を持って申請してください。

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

「献血」に皆さんのご協力をお願いします!

12月は、移動献血車「ひまわり号」が2日間来町します。ご都合の良い日に、津別町の皆さんの温かいご協力をお願いします。



	12月14日(木)	12月15日(金)
9:30~11:30	役場議事堂前	役場議事堂前
13:00~15:00	役場議事堂前	丸玉木材前 (達美工場)
15:30~16:30	ファッションハウス いしばし前	津別高校前

☆当日献血にご協力いただいた皆様には、津別ライオンズクラブからプレゼントがあります。

《献血の服薬条件が緩和されました》高血圧、中性脂肪やコレステロール、通風、アレルギーの治療薬を服薬していても、状態が安定していたら献血が出来るようになりました。

問い合わせ先 保健福祉課健康医療グループ ☎76-2151 (内線231)

栄養士の **食善食語** 良眠をうながす食事って!?

近頃の日常生活は、眠りを阻害するものが氾濫しています。寝る前にスマホやパソコンの光をあびないように、という話はよく聞きます。

《食事から良眠をうながすには》

- ◎良眠ホルモンのセロトニンの材料となる牛乳、チーズ、大豆製品、バナナ、ナッツや肉、魚を朝食、昼食で食べる。
- ◎夕食は揚げ物などの消化の悪いものを避ける。
- ◎お酒は安眠を妨害する。
- ◎カフェインも夕方は摂らないようにする。カフェインの多いもの:玉露、コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなど

夜の眠りにも影響する朝食・・・ 1日3食、食べることを大切にしてくださいね。

野菜を食べよう、1日350g!

野菜を知ろう:先月の野菜はヤーコンでした。今月も近年に普及した野菜です。ほろ苦さがあり、食物繊維が豊富です。抗酸化作用があり、老化を予防するとされています。ヨーロッパ原産でアンディーブとも呼ばれる野菜は?