



なかやま だいすけさん／平成8年9月生まれ、カメラの光陽堂勤務

青春

くろーずあつぷ

専門学校を卒業後、家業の写真店「カメラの光陽堂」で働いている中山大輔さん。父親の博幸さんの仕事を手伝いながら、撮影、DPE、用品販売など写真に関する様々な業務を勉強しているところだ。

もともと映像関係に興味があった中山さんは、津別高校から札幌放送芸術専門学校に進学し、テレビ技術を専攻。その経験を生かし、仕事のかたわら津別発のインターネットテレビ局・道東テ

レビの番組作りにも参加しています。

「まだまだ写真の知識や技術が足りないので、早く仕事を覚えたいです」と、まずは足元を固めている段階の中山さんですが、今後の人口減少を見越してアイデアを模索するなど、新たな方向性にも目を向けています。

趣味は音楽鑑賞と特撮、VFXなどの映像鑑賞。特にCGを使わない、昔ながらの特撮映像に興味があるそうです。

温故知新

【477】地道にボランティア活動

土屋 けい子 さん



つちや けいこさん／昭和25年8月、岩手県生まれ／67歳／達美在住

『津別町赤十字奉仕団』の発足メンバーとして、長くボランティア活動を続けている土屋けい子さん。設立20周年を迎えた平成29年9月には、日本赤十字社北海道支部の事業部長が来町し、団を代表して金色有功章を受章されました。

「必要だと思ふことをやっているだけです」と笑う土屋さんのボランティア歴は、25年を超えます。一人暮らしのお年寄りへの給食配達が始まりで、当初は自分の車を使って町内各地へ配達していたそうです。「待つていてくれる人がいるから」という思いが、その行動を支えて

きました。

岩手県生まれの土屋さんは、18歳のときに帯広の恵盛木材に就職します。その後、縁あって同じ会社に勤める土屋昇さんと結婚し、昭和45年にご主人の実家がある津別町にやって来ました。

土屋家は兼業農家で、ご主人は木材会社勤務に出で、土屋さんは義父らと稲作、畑作に汗を流します。3人の子宝にも恵まれ、主婦として、農家の働き手として奮闘しながら、一家を盛り立てました。

子育てが一段落すると、平成元年からJAつべつ婦人部長、平成8年からは津別町自治会連合会女性部長を務めるなど、地域活動にも力を尽くします。

今も農業を営みながら地道にボランティア活動を続けており、給食配達や、いきいきサロンの食事作りといった様々な活動に取り組んでいます。必要だと思ふことをする、という土屋さんの考えは、岩手の子ども時代に培われました。「震災時に、隣近所が力を合わせて炊き出しをするなど、当たり前のように困っている人を助ける光景が記憶にあります」。そんな母親らの後ろ姿が、ボランティア活動の原点になっているようです。

離乳食教室に参加しませんか？

7～12ヶ月児の保護者を対象にした離乳食教室を開催します。教室内容は離乳食の進め方と試食などです。気軽に参加してみませんか？

日時 平成30年1月30日（火）
午前9時から11時
内容 講話と調理実習
場所 町民会館 1階和室、調理研修室
持ち物 エプロン、持っている方はお子さん用のスプーン、エプロン、おんぶひも、お子さん用のおもちゃ

参加費 無料
申込締切 平成30年1月24日（水）
※参加人数が少ない場合は教室を中止する場合があります。

《申し込み・問い合わせ先》
保健福祉課
健康医療グループ
☎ 76 - 2151 (内線 231)



骨を丈夫にするビタミンDと日光浴

骨の成分はたん白質やカルシウムですが、骨のつくりかえに大きく関わっているのがビタミンDです。

ビタミンDは食品から摂らなくても日光にあたることで体内で作られます。

ただ、この季節は日光にあたる機会が少なくなりますので、ぜひ、食物から摂りましょう。ちなみに、カルシウムは寝ている間に吸収が高まります。朝食、昼食だけでなく、夕食でもカルシウム食材を摂るように意識しましょう。

【ビタミンDが多い食品】
魚（特にいわし、鮭、さんまなど）、きのこ類

【カルシウムが多い食品】
乳製品、小魚、豆腐、海藻、緑黄色野菜

野菜を食べよう、1日350g！
野菜を知ろう：先月の野菜はチコリでした。今月の野菜はお正月のお雑煮などに飾られます。ビタミンA、B1、Cや鉄が豊富で香り成分は胃もたれを解消し、イライラを解消するといわれています。切り、糸、根の付く野菜は？

暮らしを支える 税 法定調書の提出について

各事業所での給与の支払いにかかる法定調書の提出期限は、平成30年1月31日（水）です。「給与支払報告書（総括表）」及び「給与支払報告書（個人別明細書）」は、受給者が1月1日現在に住んでいる市町村へ提出してください。

提出する際には、
・特別徴収分（特別徴収〇〇人）と記載の紙を添付）
・普通徴収分（普通徴収〇〇人）と記載の紙を添付）

今回提出の法定調書様式には、「個人番号又は法人番号」欄への記入が必要です。詳しい記載方法につきましては、税務署から郵送されている法定調書の作成と提出の手引をご覧ください。

（事業主様へのお願）
津別町では、町道民税の特別徴収を推進しております。特別徴収分として給与支払報告書をご提出いただければ、平成30年6月から町道民税の特別徴収を開始いたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

償却資産の申告書の提出期限は1月31日です

償却資産（事業を行っている個人・法人が減価償却費の対象としている資産で家屋を除くもの）の申告書の提出期限は、平成30年1月31日（水）です。役場税務収納グループまで提出してください。