



おおにし しゅうへいさん/平成元年12月生まれ、津別病院勤務

青春

くろーずあつぷ

津別病院のリハビリテーション科に勤めて4年目の大西修平さん。作業療法士として、ケガや病気のため日常生活に支障をきたす患者さんの、心身の回復を支えています。

苦小牧出身の大西さんは、苦小牧西高等学校から北海道千歳リハビリテーション学院(現・北海道千歳リハビリテーション大学)に進み、作業療法士の国家資格を取得します。高校時代の先生から、人の役に立てる仕事として勧められたことが、リハビリのスペ

シヤリストの道に進むきっかけになりました。

「津別病院ではリハビリテーション科の設備を拡充して、理学療法士、作業療法士3人体制で対応しています。患者さんは外来が7割、入院中が3割くらいですが、患者さんそれぞれのニーズに応じて、生活の質の改善に役立ちたいと思います」と、仕事への意気込みを話していただきました。趣味は釣り。夏は網走方面などへ、海釣りに出かけることがあ

平成30年度〈第1回〉警察官採用試験募集案内

対象
平成31年4月1日現在で、18歳以上33歳未満の方(昭和61年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方) ※高校在学中の方を除きます(第2回試験から受験可能です)。

申込書受付期間
平成30年3月1日(木)～4月23日(月) ※電子申請は、4月23日(月)午後5時30分まで

1次試験
平成30年5月20日(日)

試験会場
北見市、網走市等全道22カ所、他
問い合わせ先
北見方面美幌警察署
☎72-0110
※24時間対応していますので、お気軽にご相談ください。

4月29日は『羊肉の日』

4月29日は、4(よ)29(にく)のごろ合わせで羊肉の日です。北海道ではなじみ深く、ジンギスカンを外で焼いて食べる季節になってきました。

【羊肉の種類】 ラム：生後12ヶ月未満の肉、ホゲット：生後12ヶ月から24ヶ月未満の肉、マトン：生後24ヶ月から7年くらいの肉



【羊肉の栄養】 他の肉と同様にエネルギーやたん白質が豊富です。マトンよりラムの方がエネルギーと脂質が多めです。

*「ジンカン」は北海道弁！？ 平昌オリンピックで『そだねー』が北海道弁として取り上げられましたが、「ジンカン」も北海道弁です。ジンカンは肉だけでなく、野菜やきのこ、うどんなどいろいろな食材と一緒に食べることが出来ます。ぜひ、野菜もたくさん食べてください。

野菜を食べよう、1日350g！

野菜を知ろう：先月の野菜は『菜の花』でした。今月の野菜は別名クサソテツといい、アクが少なく食べやすいです。調理も和え物、煮物、炒め物、天ぷらなどいろいろです。緑黄色野菜で、ベータカロテン、ナイアシン、パントテン酸などのビタミンとミネラルが豊富で、穂先が丸まっているときに食べる山菜は？ ※答えは10ページにあります。

温故知新

【480】

市民後見人として活動

大場 建男 さん



おおば たておさん/昭和21年1月、津別町生まれ/72歳/西2条在住

町の民生委員・児童委員として長く活動するかたわら、2年前からは市民後見人(一般市民による成年後見人)として、身寄りのないお年寄りをサポートしている大場建男さん。「今後、町の高齢化はさらに進むと思われまので、若い方たちにもこういった活動に興味を持っていただきたいですね」と、地域の将来への思いを口にします。

津別町生まれの大場さんは、津別高校時代に陸上部で活躍。3年生の時には、走り幅跳びで全道大会に出場しました。高校卒業後は、東京の会社で営業

職を6年間経験し、24歳の時に美幌トラック(現・三星運輸)津別営業所に勤めます。

その後、30歳を前に所長を任せられると、69歳で退職するまで営業所の責任者として勤め上げました。土地柄、主に木材会社や農協が荷主でしたが、経済情勢の影響を受けやすい仕事だけに、気苦労は絶えませんでした。「特に昭和40年代末から50年代にかけて日本を襲ったオイルショックの際は、トラックの燃料を確保するのが大変でした」。

大場さんが津別町社会福祉協議会関係者からの勧めで市民後見人養成研修を受けたのは、平成27年のことです。30時間を越える講習や実習を経て、家庭裁判所により選任される市民後見人は、身寄りがなく判断能力が十分ではない高齢者に代わって、福祉サービスの契約や財産管理などの後見活動を行う地域ボランティアです。

今後、ますますその重要性が高まるため、大場さんたちに続く若い世代への期待が寄せられています。

趣味は、春から秋のパークゴルフと卓球。冬季は自宅に卓球台がある近所のお宅に仲間が集まり、楽しみながら運動不足を解消しています。

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。