



もがみ ともきさん／平成7年5月生まれ、JAつべつ勤務

# 青春

くろーずあつぷ

4月からJAつべつに勤めている新人職員の最上智生さん。経済部農畜産課農産グループに所属し、主に畑作物の生育状況調査や出荷・販売などを担当しています。

理由です。就職1年目ということで、まだ慣れないこともありですが、「職場や周りの方たちが親切にしてくださるので、楽しく仕事をしています。地域の皆さんのお役に立てる農協職員を目指して頑張ります」と、意気込みを話してくれました。

# 温故知新

## 【489】大正から平成まで百年の時を見つめて

畑山 ツル子さん



はたやま つるこ さん／大正7年5月、北見市端野町生まれ／100歳／旭町在住

100歳を迎えたツル子さんは、現在の北見市端野町に、7人兄弟の5番目として生まれました。尋常小学校（現在の小学校）1年生のときに父親を病気で亡くし、弟を連れて学校まで1里（約4km）の道を通学したといいます。学校を卒業してからは、家業の畑作農家を手伝っていました。縁あって高台の畑山實さんと結婚。嫁入り道具は、馬で端野から運んでもらったそうです。

がってもらい、なじむことができませんでした。第二次世界大戦の時は實さんも出征、銃弾が胸を貫通する大けがを負うなど、苦労もありました。戦後、實さんは早くからオートバイや自動車の免許を取り運転していました。が、当時、高台から市街地の間は現在のような車道は開通しておらず、町への買い物は、もっぱらツル子さんが徒歩か自転車で行っていたそうです。家業を長男に譲り引退した後は寿大学に入り、踊りを習い楽しみました。踊りの発表の時は、實さんがビデオカメラで晴れ舞台を撮影、ビデオテープにダビングして仲間に配ってくれたそうです。そんな實さんも十三年前に先立ちました。が、2人の子ども、4人の孫、9人のひ孫に恵まれ、遠方の孫たちが動画を送ってくれるのが、楽しみの一つと言います。兄は102歳で天寿を全うし、妹と弟もそれぞれ97歳、93歳でご健在という長寿の血統ですが、ご自身も地域包括支援センターのミズナラ教室に毎週欠かさず通い、がんばっています。誕生日のお祝いに、教室の仲間から手紙をもらうなど、「親切にしてもらって、通うのが楽しみです」と笑顔を見せてくれました。

## 離乳食教室に参加しませんか？

7～12か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調理実習と試食です。気軽に参加してみませんか？

日時 平成31年1月22日（火）  
午前9時～11時  
場所 町民会館 1階和室、調理研修室  
内容 講話と調理実習、試食  
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31年1月17日（木）  
※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）



## 血糖値を上げない食べ方・過ごし方

お米やパン、麺類に含まれる栄養素の糖質は、血糖値を上げ動脈硬化を起こすおそれもあります。これを防ぐために、次のことを心がけましょう。

- 食事するとき**
  - ・食物繊維の多いもの（野菜、海藻、きのこなど）や、たん白質（肉・魚・卵・大豆製品など）から先に食べる。
  - ・主食、主菜、副菜をそろえる。
- 間食するとき**
  - ・甘いものでも砂糖たっぷりのものは避けるか減らす。
  - ・栄養表示を確認して、おやつや清涼飲料は糖質の少ないものを選ぶ。
- 過ごし方**
  - ・1日3食、しっかり食事を取る。
  - ・寝る3時間前からは食べない。
  - ・食事の1時間後にウォーキングなどの活動をする。

## 野菜を食べよう、1日350g！

クイズ・野菜を知ろう：野菜のなかでもカロテンが多い野菜です。香り成分は強い抗菌作用があり、防腐効果も高いので食中毒を予防します。刺身などの添え物としても使われるこの野菜は？ 答えは7ページの下にあります。

# 税

## 法定調書の提出について

暮らを支える 暮らしを支える  
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31年1月31日（木）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。

- ・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
- に付けて提出してください。
- 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。
- （事業主様へお願い）
- 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31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31年1月31日（木）です。役場税務収納グループまで提出してください。