

子どもたちに信頼される教師に

西原 怜 さん



にしはら りょうさん/平成9年1月生まれ、津別小学校勤務

# 青春

くろーずあつぷ

4月から津別小学校に勤務し、6年生のクラスを受け持つている西原怜さん。着任して半年近くが経ち、新人教師として日々奮闘しています。

千歳市出身の西原さんは、札幌龍谷学園高等学校から江別市の北翔大学に進学し、小学校教諭免許を取得しました。

子どもが好きで教えることも好きだったことが、教師を目指した理由です。「今は6年生20人を担当しています。子どもたちに

信頼される教師を目指して、努力したいと思います」と、抱負を話していたきました。

西原さんは小学校と中学校でバスケットボール、大学時代はラクロスに打ち込んだスポーツマンで、今は主に球技などのスポーツ観戦が趣味。プロ野球は北海道日本ハムファイターズの大ファンで、取材時は学校が夏休み中ということもあり、ファイターズの選手のTシャツ姿で写真撮影となりました。

# 温故知新

## 【497】郵便小包で津別産のアスパラを全国へ

中島 國治 さん



なかじま くにはる さん/昭和16年9月、津別町生まれ/77歳/東2条在住

「出荷の時期になると、鮮度を保つため局内に置いた清涼飲料用の大型冷蔵庫にアスパラを保管していました」と、郵便局時代のエピソードを振り返る中島國治さん。津別郵便局を主に長く郵便事業に携わり、津別産アスパラの全国発送などの試みで売り上げに貢献されました。

津別町生まれの中島さんは、津別高等学校を卒業後、運送会社を経て昭和37年に阿寒湖郵便局に勤めます。昭和41年に津別郵便局に異動となったからは、途中、近郊のいくつかの局を経て、平成14年に津別郵

便局の局長代理として定年退職を迎えました。

この間、昭和50年には津別郵便局の同僚らと、町内の農家が栽培したアスパラを郵便小包（現在のゆうパック）を使って全国に発送するアイデアを実現。「当時、近隣町村では初の試みで、津別産の太くて軟らかいアスパラは評判となり、贈られた人たちの口コミなどで全国から注文が来るようになりました」。秋にはじゃがいもの取り扱いも始め、津別産の農産物を全国にアピールするともに、郵便局、農家双方の売り上げ増につなげました。

郵便局時代からの中島さんの趣味は狩猟。昭和49年に狩猟免許を取得して以来、津別猟友会に所属し、猟期におけるエゾシカ猟や有害鳥獣駆除などを行い、技術研鑽のため射撃大会にも参加して好成績を挙げています。

もうひとつの趣味は野菜作り。運動を兼ねて郊外の畑で様々な野菜作りに励み、食卓にぎわせています。

また、ボランティア活動として社会福祉協議会による弁当配達を受け持つっており、地域福祉の充実にも大いに貢献されています。

## 離乳食教室に参加しませんか？

7か月児から12か月児を対象にした離乳食教室を開催します。気軽に参加しませんか？

日時 10月1日(火) 午前9時～

場所 町民会館

内容 離乳食の進め方の講話、簡単な調理、試食

持ち物 エプロン、お子さん用エプロン、スプーン、おもちゃ

参加費 無料

申込締切 9月25日(水) ※参加人数が少ない場合は、教室を中止することがあります。

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課  
健康推進係  
☎76-2151  
(内線231)



## 9月3日は睡眠の日！

厚生労働省発表の「睡眠障害対処12の指針」

- ・睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ・刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法を
- ・眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- ・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き
- ・睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感は要注意
- ・睡眠薬代わりの寝酒は、不眠のもと
- ・睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全
- ・同じ時刻に毎日起床
- ・光の利用でよい睡眠
- ・規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ・昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ・十分眠っても日中の眠気が強い時は、専門医に相談を

よく眠るために、食事で良眠ホルモンのセロトニンの材料になる牛乳、チーズ、大豆製品、バナナ、ナッツ、肉、魚を朝食と昼食で取ることをおすすめします。

## 野菜を食べよう、1日350g！

クイズ・野菜を知ろう：今月は身近な野菜です。最近は多種類が市販されています。抗酸化作用のリコピンが豊富です。中型のものより100gあたりの栄養価は高いです。赤い色が食事の彩りに使いやすく、調理の手間もいらない野菜といえば？ 答えは6ページの下にあります。

## 暮らしを支える 税 町道民税の特別徴収(給与天引き)について

町道民税の納め方は、本人が納付書(または口座振替)で納める普通徴収と、事業主が本人の給与から町道民税分をあらかじめ天引きしておき、代わって納める特別徴収があります(年金所得者には年金から徴収する制度もあります)。

普通徴収は1年分の税額を、4回に分けて納めます。特別徴収は1年分の税額を、12回に分けて給与から天引きします。

特別徴収の方が、1回あたりの負担額が少なく、しかも納税者の手間は全くありませんので、普通徴収に比べても有利な制度になっています。特別徴収を希望される方は、勤め先へご確認ください。

### 《事業主の方へお願い》

所得税の源泉徴収義務のある事業主(給与支払者)は、従業員(納税義務者)の町道民税を特別徴収することが法律(地方税法及び町税条例)により義務づけられています。

特別徴収を開始するには、給与報告書を町に提出(毎年1月末日限)する時に、特別徴収分としてご提出ください。翌年度から特別徴収を開始いたします。

また、給与からの天引き額は、あらかじめ町で計算して事業主の方へ通知しますので、所得税のように、毎回計算する必要はありません。

さらに、11月までなら、年度途中からでも特別徴収を開始できます。特別徴収を行っていない事業主の方には、ぜひ特別徴収の導入をご検討願います。