



なるみ がくさん／平成12年12月生まれ、津別町役場勤務

青春

くろーずあつぷ

昨年4月から津別町役場に勤務している鳴海雅久さん。産業振興課林政・再エネ係に所属し、猟政(有害鳥獣)関係の事務や林政全般に関する業務などを担当しています。

北見市端野町出身の鳴海さんは、北見商業高校を卒業後、地元オホーツク管内で地域に根ざした仕事として津別町役場を志望しました。祖父母が津別在住で、小さいころからなじみのある町というのも志望理由のひとつでした。「まだ覚えることが多く、難しい

と感じることもありますが、先輩や上司の指導の下で、明るく積極的に業務に取り組みたいと思います」と仕事への意気込みを話してくれました。

小学2年から野球を始め、高校時代は投手、外野手で活躍。2年続けてブロック予選決勝に進出しました。今も町内のチームに所属して野球に親しんでおり、その実力が買われて、他チームから助っ人として試合に呼ばれることもあったそうです。

津別町コミュニティ・スクール(CS) 町民説明会の開催

令和3年2月スタート予定の津別町CSについて、町民説明会を実施いたします。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 2月18日(火) 18:30~19:30
会場 町民会館大会議室

問い合わせ先 生涯学習課学校教育係
☎76-2151 (内線 271)

2月は「介護保険料」第5期、「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」第9期の納付月です

納付期限は3月2日(月)です

※口座振替をご利用の方は、引落口座の残高のご確認をお願いいたします。

問い合わせ先 住民企画課税務収納係
☎76-2151(内線 218、220、221)

節分豆

節分には豆まきをしますが、北海道は落花生をまく家が多いのではないのでしょうか? 全国的には炒り大豆が使われるようです。

大豆の栄養成分では糖質、たん白質、ビタミンBやEなどと、抗酸化作用の強いサポニン、更年期障害を緩和するイソフラボンが含まれています。

たん白質は動物性食品に多く含まれていますが、植物性たん白質が多く含まれる大豆製品はぜひ多めに取りたい食品です。

ちなみに落花生(ピーナツ)の栄養成分はたん白質、油のオレイン酸、ビタミンB6やビタミンE、葉酸などが含まれています。

野菜を食べよう、1日350g!

クイズ野菜を知ろう(番外編):今月も栄養素のクイズです。果物に多いビタミンです。多く含む野菜はブロッコリーやピーマン、小松菜などでピーマンは緑のものより赤ピーマンのほうが多いです。このビタミンは? 答えは7ページの下にあります。

温故知新

【502】

ボランティア活動で地域に貢献

新山 和子 さん



にいやま かずこ さん／昭和20年4月、津別町生まれ／74歳／旭町在住

「あまりお役には立てなかつたかもしれないですが、それまでお付き合いのなかった方々ともふれあえた貴重な3年間だったと思います」と話すのは、任期満了により昨年11月、津別町民生委員児童委員を退任された新山和子さん。これまでさまざまなボランティア活動に参加し、地域福祉の向上や交流促進に長く貢献されてきました。

本岐生まれの新山さんは、津別高校を卒業後、津別町役場に勤めます。ちなみに高校時代は、当時の皇太子妃・美智子さまに憧れてテニス部に入部し

ていたそうです。

結婚を機に22歳で退職した後は、主婦として家庭を守り、2人のお子さんを育てながら町内の食品店に経理係として長く勤めます。

子育てが一段落すると、旭町第3自治会女性部での活動をきっかけに、積極的にボランティアに関わるようになり、40代で津別更生保護女性会に参加し、昨年まで会長としてバザーによる資金集めなどに尽力。また、会の代表として津別町社会福祉協議会の理事も務めました。

「民生委員児童委員については、1期3年間だけ、ということでお引き受けしました。家庭の事情で研修会に出席できなかつたり、委員としての苦労も知らないうちに退任を迎えるなど、心苦しい部分もありますが、地域の方々の新たな出会いや、こども園の園児たちとの楽しい交流の機会などを与えていただき感謝しています」と、笑顔を見せる新山さん。

今も、旭町第3自治会の福祉相談所『ほっと』の運営や、津別更生保護女性会の会員としてバザーを手伝うなど、身近な地域ボランティアに取り組んでいます。

暮らしを支える 税

所得税確定申告はお早め!

令和元年分所得税の確定申告の受付は、2月17日(月)から3月16日(月)までです。また、所得税の還付申告については、2月17日前でも税務担当で申告を受け付けています。
受付場所 役場1階税務担当 ⑦番窓口
受付時間 午前9時~正午、午後1時~5時
なお、前述の受付時間に仕事等の都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応いたします(午後8時まで)。

【申告に必要なもの】

税務署からお知らせはがきを送付されている方は、そのお知らせはがき、源泉徴収票(給与、公的年金)、印鑑、国民年金控除証明書(生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書をご持参ください。また医療費控除をされる方は、医療費控除の明細書に、個人ごとの病院・薬局の合計額を計算して記入してください)(※平成29年分所得税確定申告より医療費控除にかかる領収書の添付が不要になっております)。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてください。

また、国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも、申告書の作成ができます。マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式またはスマートフォン等で電子による申告書提出も可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。

〈国税庁ホームページ〉
<http://www.nta.go.jp>