

憧れを現実に、管理栄養士として町民の健康づくりをサポート

大場 瑞生 さん

行事予定表



おおば みずきさん／平成10年1月生まれ、津別町役場勤務

青春

くろーずあつぷ

今年4月から津別町役場に勤めている栄養士の大場瑞生さん。保健福祉課健康推進係に所属し、料理教室や離乳食教室など、栄養指導を通じて町民の健康づくりに関わる業務を担当しています。

斜里町出身の大場さんは、網走南ヶ丘高校から江別市の酪農学園大学に進学。管理栄養士コースで実習を含む様々な科目を履修し、今年の3月に行われた国家試験に合格して管理栄養士となりました。

「憧れを抱き、現在、当時の夢であった栄養士として働き、住民の方に少しでも身近に感じてもらえるような管理栄養士になれるよう日々努力をしています。」

「今は先輩方に仕事を教えてもらいながら頑張っていますが、今後は行政と学校とのつながりを作れるようにしていきたい」と、意気込みを話していました。

大学時代から続けているスキーでは、今年指導員免許の取得を目指すほか、グレンステンスキー場のオープンも楽しみにしています。

温故知新

【504】

チミケツプ湖周辺の環境整備に尽力

原 紀一 さん



はら のりいちさん／昭和16年5月、津別町生まれ／78歳／共和在住

「手つかずの自然の中で、全国各地から訪れるキャンプ場の利用者と交流することができ、とても楽しい仕事でした」と、平成20年から昨年まで12年に及んだチミケツプ湖キャンプ場の管理業務を振り返る原紀一さん。

キャンプ場管理人としてチミケツプ湖周辺の環境整備に従事するかわら、同期間、北海道の自然保護監視員として湖畔に生息する野鳥等希少動植物の生息域管理に努めたことなどにより、今年2月、北海道知事感謝状（自然保護関係功労者）を受賞されました。

8人兄弟の末っ子として恩根

の農家に生まれた原さんは、津別高校を卒業すると農業に従事します。その後、会社勤め等を経て昭和57年からは津別町役場に勤務し、平成13年に定年退職を迎えるまで建設課で町道の整備にあたりました。

キャンプ場管理人と自然保護監視員の業務に就いたのは原さんが6歳のときでした。管理人業務は5月から10月まで週4、5日出勤し、施設管理や草刈り、炊事設備等の清掃を行います。キャンプパーとも気さくに会話を交わし、多くの人にチミケツプ湖周辺の自然の魅力を伝えてきました。中には家族連れで毎年訪れる利用者もあり、子どもの成長を見守ることもありました。

12年間で特に印象に残る出来事として、平成24年夏に2週間あまりかけて行われた製パン会社のCM撮影を挙げます。湖畔にパン屋や棧橋などの本格的なセットを組み、有名女優が出演したテレビCMには津別の子どもたちも出演しました。

「テレビを見た人からは、まるでヨーロッパのようで、日本の風景とは思えない」という声があったと聞きます。地元・津別の人にもぜひ訪れていただき、チミケツプ湖の魅力に触れてほしいと思います」と、原さんは話します。

日本人の食事摂取基準2020…その②

4月から改定になった『日本人の食事摂取基準2020』。身近な数値で変更された点は食塩の摂取量です。

目標値は成人男性が8g未満から7.5g未満に、成人女性が7g未満から6.5g未満になりました。

食塩を過剰に取るのを防ぐことで、生活習慣病の発症及び重症化予防につながります。食塩を0.5g減らすのは意識すると可能な数値です。日常生活で減らしてみませんか？

〈食塩の量を減らすには…〉

- ・みそ汁の汁を半分にする
- ・固形コンソメを1/4減らす
- ・たくあんを1枚減らす、梅干しは小さいものにする
- ・塩せんべいは半分減らす、だんごは1本減らす

野菜を食べよう、1日350g！

クイズ・野菜を知ろう番外編：今月も栄養素についての問題です。血圧に大きく関与しており、野菜に多く含まれるカリウムを取ることで、体の外へ排出できます。上の記事とも関連のある栄養素は？ 答えは7ページの下にあります。

「献血」に皆さんのご協力をお願いします！

今年度は、移動献血車「ひまわり号」が5月、9月、1月に来町します。ご都合の良い日に津別町の皆さんの温かいご協力をお願いします。

《5月の献血車来町日程》

〈1日目〉 5月19日（火）		
9:30~11:30	13:00~15:00	15:30~16:30
役場議事堂前		津別高校前
〈2日目〉 5月20日（水）		
9:30~12:00	13:30~16:30	
役場議事堂前	丸玉木材前(健美工場)	

☆当日献血にご協力いただいた皆様には、津別ライオンズクラブより「たまご」のプレゼントをお渡しいたします。

問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 ☎76-2151(内線232)

暮らしを支える **税** 町税の納付は口座振替制度のご利用を

町の税金は、北見信用金庫（役場派出所本店及び各支店）、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北洋銀行、北海道内のゆうちょ銀行（郵便局）で納付することができます。

『月中は仕事で金融機関に行くことができない』『納付を忘れてしまう』等の方は、口座振替制度のご利用をお勧めします。この制度を利用すれば金融機関の預金口座から振替によって納付することができ、そのため、金融機関に行く手間が少なく、また、納付を忘れてしまつこともなく大変便利です。

手続きは、口座振替をする口座の印鑑預金通帳と納税通知書を持参して町の税金を納めることのできる金融機関で手続きをして下さい。振替口座の変更がなければ、毎年手続きをする必要はありません。なお、口座振替の手続きをされた日によつては、直後の納期限に間に合わない場合がありますので、手続きの際には金融機関にご確認ください。

5月は「固定資産税」第1期と「軽自動車税」の納付月です。

納期限は令和2年6月1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。