



よつぐり けいご さん／平成11年8月生まれ  
JAつべつ勤務

# 青春

くろーずあつぷ

昨年4月からJAつべつに勤めている四栗敬悟さん。金融経済課に所属し、主に共済の推進活動や事故の受付、契約などを担当しています。

網走市出身の四栗さんは、網走桂陽高校を卒業後、江別市のJAカレッジ（北海道農業協同組合学校）で1年間の課程を終了後、JAつべつに採用されました。農協学校時代には実習で津別を訪れ、座学では学べない実務の大切さを2週間で体験しました。また、津別では畜産や農業が盛んであ

り、とても魅力的な町と感じて志望しました。「農家さんと直接お話をし、相手に理解して受け入れていただいたときに、仕事のやりがいを感じます」と、意気込みを話していただきました。

学生時代はソフトテニス部に所属し、汗を流していました。今でも時間を見つけてトレセンなどで運動をしています。現在はコロナウイルスの影響で家にいることが多いですが、コロナが落ち着いたらまた運動をしたいですと話してくれました。

# 温故知新

## 【505】 様々な経験から多くの友人と巡り会う

鍛冶 博光 さん



かじ ひろみつ さん／昭和21年5月、津別町生まれ／74歳／大通在住

「いろんなことをやっておかげで、沢山の友人に巡り会えた」と、つべつ自然の会の活動を振り返る鍛冶博光さん。昭和58年に自然の会を設立してから現在まで、多くの活動を行ってきました。

津別町生まれの鍛冶さんは、津別高等学校を卒業後、3年間京都の着物専門店勤務を経て津別に戻り和服専門店を始めます。最初の3年間は車がなかったため、商品を担ぎ鉄道を利用して売り歩きました。

仕事をしている中で、友人から自然の会を立ち上げてほしいとの声があり、つべつ自然の会を設立しました。昭和61年に開設した21世紀の森は、訪れる人が少な

いという問題がありました。そこで鍛冶さんらは、昔たくさんいた蛭をもう一度繁殖させて人を呼び込もうと活動を始めます。まず始めに、蛭を購入するため蛭で有名な奈良県吉野村に直接足を運びました。しかし、津別で蛭を繁殖させる活動はとても難しく、「蛭の活動を始めて2年くらいは全然うまくいかなかったなあ」と笑います。蛭が成長するために必要なカワニナという巻貝がいなかったからです。様々な失敗を繰り返しながら、5年目くらいから蛭が増えるようになりました。活動を始めて6年目頃には、テレビで取り上げられ多くの人が21世紀の森を訪れました。21世紀の森にカワニナが住み着くには環境が厳しいため、今でも時期をみて餌を巻いています。

また、リスが住みやすい森作りを10年ほど前から行っていて、クルミの木を共和球場の傍に毎年植えています。「子どもたちにリスが餌をとっているところなんかを見せてあげたい」と笑顔で語ってくれました。

個人の趣味も多くあり、今は炭作りを楽しんでいます。全国木炭協会の会員になり、道外や国外で多くの人と炭作りを学んできました。今後は昔やっていた釣りもまた始めたいそうです。

## 肉100gはたんぱく質100g？

成人女性の1日のたんぱく質必要量って50gみたいよね。さっき食べたランチのステーキ、200gだったの。ということは今日摂るべきたんぱく質の量はクリアね！！

### 【1日に必要なたんぱく質量】

成人(18歳以上)  
男性⇨65g 女性⇨50g

### 【お肉100gに含まれるたんぱく質量】

- ・豚ロース⇨22.7g
- ・ベーコン⇨12.9g
- ・ソーセージ⇨13.2g
- ・鶏ささみ⇨23.9g
- ・鶏むね肉(皮なし)⇨23.3g
- ・鶏もも肉(皮つき)⇨16.6g

### 野菜を食べよう、1日350g！

クイズ・野菜を知らう番外編  
今月はビタミンCについてです。ビタミンCはコラーゲン合成や強い抗酸化作用によって体を老化から守ってくれます。では、問題です。ビタミンCはじゃがいもに含まれているでしょうか？  
答えは6ページの下にあります。

片寄り！ 惜しいわ！ お肉の主な栄養素はたんぱく質だけれど、実はそんなに単純ではないのよ。



栄養士

あら、[食品の重さ=栄養素の量]ではないのね。



栄養片寄り



栄養片寄り



栄養士

そうなの。例えば牛サーロイン200g中のタンパク質は20gちょっとなの。1食で1日分のたんぱく質を摂ることは難しいから、3食で1日分のたんぱく質を摂るようにしてね。

暮らしを支える

# 税

## 町税の納税通知書は届いていますか

5月に令和2年度固定資産税、軽自動車税の納税通知書の発送を行っており、6月も町道民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の通知書を発送いたします。

昨年まで納税通知書が送付されていたのに、また手元に届いていない場合や内容に疑問な点などありましたら、役場税務収納係(⑦番窓口)までお問い合わせください。

- 6月は「町道民税」「国民健康保険税」「介護保険料」「後期高齢者医療保険料」第1期の納付月です。
  - 納期限は令和2年6月30日(火)です。
- ※口座振替をご利用の方は、引落口座の残高を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)