

# 温故知新

【506】

## パークゴルフを 続けて20年

増田 勝さん



増田 まさる さん／昭和7年3月、津別町生まれ  
／88歳／共和在住

「畑作業、ゲートボールやパークゴルフで毎日が大忙し」と、日常生活を話す増田勝さん。パークゴルフは約20年間続けています。昨年10月に行われた第5回赤い羽根共同募金パークゴルフ大会では、これまでの自身のコースレコードを更新し、優勝しました。そのときの気持ちを伺うと、「たまたま調子が良かっただけ」と笑いながら話してくれました。

会社)で約30年間重機を使った仕事をしています。定年後に興味として始めたパークゴルフは現在まで続けており、これまでに多くの大会に参加し何度も優勝しています。現在はパークゴルフだけでなく、5年ほど前から友人の誘いで始めたゲートボールも日常の一つとなっています。

増田さんは毎日がハードスケジュールです。朝起きて家の畑作業を行い、朝食を食べてからゲートボール場に向かいます。2時間ほどプレーをし、家に帰り昼食を食べます。少しの休憩をとってから午後はパークゴルフ場へ向かい、2時間ほどプレーをして楽しみます。家に帰ると、最後に家の畑作業を行います。「やるのが沢山あって大変、だけど毎日が楽しい」と話してくれました。仲間と一緒にゲートボールやパークゴルフをすることが楽しみの増田さんは、今後も体力が続く限りプレーしたいと笑顔を見せてくれました。

増田さんのもう一つの楽しみは、年に2回関東に住んでいる娘さんの家族に会えることです。津別に帰ってきたときには、みんなでパークゴルフを楽しんでいると話してくれました。現在は6人の曾孫がおり、会える日を楽しみにしています。

# 青春 くろーずあつぷ

今年4月から中央公民館に勤務している、町職員の有坂美沙希さん。生涯学習課社会教育係に所属し、トレーニング教室や転倒予防教室などの社会教育事業に関わる業務を担当しています。

津別町出身の有坂さんは、北見北斗高校卒業後の進路として、自分が育った町で仕事をしたいという思いから津別町役場を志望しました。人と関わることが多い部署なので、先輩の話を聞いてしっかりと仕事をしたいと話し、また、担当している転倒予防教室



有坂 美沙希 さん  
人の気持ちに寄り添う職員に

では、「新型コロナウイルスの関係で家の中にいる時間が多い人がたくさんいて、参加した後では参加者の顔が全然違っていったので、人のかかわりがすごく大事な部署だと感じました」と話してくれました。また今後の目標として「相手の些細な気持ちに気付いて寄り添った職員になれるように頑張ります」と意気込みを語ってもらいました。

小学生から中学生には水泳やダンス、高校では演劇部に所属していた有坂さん。ダンスは今でも見るのも踊るのも好きと話してくれました。

ありさか みさき さん／平成13年4月生まれ、  
19歳／中央公民館勤務

**ストレスは黒の絵の具、体はキャンパス!**

どんなに健康的な食事をとり、体が色鮮やかなキャンパスと同じ状態になっていても、ストレスや喫煙などの黒色絵の具が加わってしまうと、全体が黒色に近づきます。この状態をよく、「酸化する」といい、体はこの黒色絵の具を水で洗い流す作用を備えています。

しかし、黒色が多くなると洗い流す作業が追い付かなくなります。これを助けることが「抗酸化」です。抗酸化作用のある成分を食品からとることで、体の老化防止や病気になるにくい体作りにつながります。

**抗酸化作用のある栄養素は、どんな食品に多く含まれている?**

**β-カロテン**

- ・ほうれん草
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・大葉 など

緑色や赤色の野菜に多く含まれます。

**ビタミンC**

- ・ブロッコリー
- ・ピーマンなどの野菜類
- ・キウイフルーツ
- などの果物類

**ビタミンE**

- ・綿実油
- ・アーモンド など

**野菜を食べよう、1日350g!**

クイズ・野菜を知らう番外編：熱に強いビタミンCを持ち、炒め物に最適な野菜は次のうちどれでしょう。

1. ブロッコリー 2. きゅうり 3. ピーマン 4. レタス

答えは6ページの下にあります。

## 暮らしを支える 税 口座振替のすすめ

『昼間は仕事があるから銀行に行けない』『いつも納付書を無くしてしまう』等の方は、口座振替のご利用をお勧めします。手続きさえ済ませておけば、納期ごとに金融機関に行かなくても預金口座から自動で納税することができます。

手続きは、町内金融機関窓口にて、通帳と印鑑を持参の上「町の税金の口座振替をしたい」とお申し出ください。

現金で納税したい方は、北見信用金庫、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北洋銀行、北海道内全ての郵便局及び津別町役場で納付することができます。

なお、金融機関窓口が閉まった後でも、津別町役場の窓口は午後5時15分まで受け付けていますので、ぜひご利用ください。

◎7月は「固定資産税」「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」第2期の納付月です。納期限は7月31日(金)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。