

良いところをたくさん褒めるように心がけています

加藤 千花 さん



かとう ちか さん/平成9年11月生まれ/認定こども園こどもの杜勤務

# 青春

くろーずあつぷ

認定こども園こどもの杜に、保育教諭として勤めている加藤千花さん。「1日1日の子どもの成長が目に見えてわかるので嬉しい」と話してくれました。

津別で育った加藤さんは、津別高等学校を卒業後、中学生のころから考えていた保育士になるために、江別市にある北翔大学の短期大学部こども学科に進学しました。保育士の資格を取得し、卒業後の就職先として、津別町で働きたいとの思いがあり津別のこども園を志望しました。

こども園では1歳児を担当。

「一回では言ったことを理解することが難しい年齢なので、わかるまで伝えることを心がけています」と子どもと接する際の気持ちも話してくれました。また、今後の目標として「もっと子どもの良いところを見つけてあげて、それを具体的に言葉にして伝えてあげられるようになりたい」と力強く語ってもらいました。

休日にはドライブをすることが多く、親戚がいる釧路などに遊びに行くこともあるそうです。

# 温故知新

【507】

津別と共に生きていく

高橋 幸子 さん



たかはし さちこ さん/昭和9年1月、青森県生まれ/86歳/豊永在住

「昭和20年〜30年代当時の役場では、住民票や戸籍の証明書などの発行作業はすべて手作業でとても大変でした」と、懐かしそうに若き日を振り返る高橋幸子さん。中学校を卒業してから結婚するまでの23年間津別町役場に勤めていました。

6人兄弟の三女として青森県で生まれた高橋さんは、5歳のときに父親の仕事の関係で津別に引っ越してきました。津別中学校を卒業後、津別町役場に就職します。「当時は人口が1万5千人ほどいて、とても賑やかでした」と話します。2年後に

津別高校の夜学部に入學。日中は役場で働き、夜は高校で勉強をしていました。「役場の業務が終わると、パンと牛乳を買って、食べながら歩いて学校に通っていました。4年間も毎日通ってとても大変でした」と笑いながら当時の状況を話してくれました。

同じ職場に勤めていた高橋治さんとの結婚を機に退職しますが、その間に多くの係を経験し、津別町役場で初めての女性係長も務めました。退職後は阿寒木材株式会社に3年間勤めます。役場で統計係を担当していたこともあり、退職後も町の統計調査に携わります。昭和54年から平成8年にかけて様々な統計調査に貢献したことにより、昭和62年に知事感謝状（5年級）、平成4年には知事感謝状（10年級）を受賞しています。

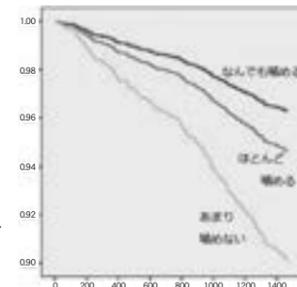
趣味では華道、茶道を楽しんでいました。どちらも資格を取り、生徒に指導もしていたそうです。

高橋さんは4年ほど前に大腸がんで手術。その後胃がん、肝臓がんを経験しましたが、病気に打ち克ち、現在は元気に暮らしています。様々な活動を行ってきた高橋さんですが、今は家の中でゆっくり読書を楽しむことが日課になっているそうです。

## 早食いは健康寿命を縮めている！？



この料理おいしい〜！ 口の中に入れた瞬間、柔らかすぎてとろけました〜。こんなに柔らかいと歯がいらなくていいですね！！



と、ここ数年は「とろける・柔らかい・ふわふわ」な料理が人気ですね。ふわふわ料理の影響もあり、現代の日本人は平均して一口11回しか噛まないそうです。

しかし、こうした噛まずに飲み込む食生活は、様々な健康問題を引き起こします。例えば、噛む回数が少ないことが過食に繋がりと、血糖値を急激に上げます。その結果、インスリンの関係で脳の低栄養を招き、疲れやすい体になってしまいます。

また、なんでも噛める人に対してあまり噛めない人の認知症発症リスクは1.5倍です。なるべく、一口20回〜30回噛むことを意識してみてくださいね！

▲要介護認定を受けていない65歳以上の調査データ。グラフの縦軸が認知症でない人の割合、横軸が認知症発症までの日数（画像：岩見沢歯科医師会ホームページより）

### 【たくさん噛むためのポイント】

- ・食材を大きく切る。
- ・野菜なら茹でる時間をいつもより少し短くする。
- ・一口に頬張る量を減らし、飲み込むまでは、箸を一旦置く。

### 野菜を食べよう、1日350g！

クイズ・野菜を知ろう：次の野菜のうち、「リラックス効果のある成分（ラクツカリウム）」とイライラを鎮めてくれる「カルシウム」を多く含んでいる野菜があります。さて、どれでしょう！



①キャベツ ②人参 ③レタス 答えは5ページの下にあります。

暮らしを支える

## 税 消費税等の中間申告

個人事業者の方で、前年分の確定消費税額が48万円を超える方は、税務署に中間申告書を提出することにも、消費税額及び地方消費税額を納付しなければなりません。

この「前年分の確定消費税額」とは、前年分（令和元年分）の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告又は修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます（地方消費税は含みません）。

### 中間申告の方法

次の2つの方法があり、いずれかの方法によることができます。

- ① 前年実績による中間申告
- ② 仮決算に基づく中間申告（事業状況が前年と著しく異なる場合など）

### 申告と納付期限

確定消費税の額（地方消費税分を除く額）が48万円を超え400万円以下の方は令和2年8月31日（月）までに申告・納付をしてください。振替納税をご利用の方の振替日は令和2年9月28日（月）になります。