



みうら おと さん/平成12年1月生まれ、特別養護老人ホーム・いちいの園勤務

# 青春

くろーずあつぷ

平成30年4月から特別養護老人ホーム・いちいの園に勤めている三浦桜音さん。子どもの頃からの夢である介護福祉士として入居者のケアに当たっています。津別町出身の三浦さんは、津別中学校を卒業すると親の勧めで福祉科のある置戸高校に進学し、福祉について3年間学びました。2年生の時に3週間、3年生の時には7週間の実習でいちいの園を訪れています。高校で様々な教育課程を経て、国家資格である介護福祉士の資格を取得します。

「小さい頃から近所のお年寄りの方と接するのが好きで楽しみの一つでした」と話す三浦さん。小学校の頃に、母親がお年寄りに携わる仕事をしていて、その姿を見て自分も同じように働きたいと思い始めたそうです。いちいの園で働く中で、「利用者さんの笑顔を見たとき頑張つてよかったと感じます」と笑顔で話してくれた三浦さん。今後は、「先輩たちを目標として、これからも頑張つていきたいです」と意気込みを力強く語ってもらいました。

# 温故知新

【509】

## 町議として 地域振興に奮闘

茂呂竹 裕子 さん



もろたけ ひろこ さん/昭和21年1月、津別町生まれ / 74歳 / 共和在住

4期16年にわたり町議会議員として町政発展に多大な貢献をされたことから、平成28年に自治功労賞を受賞された茂呂竹裕子さん。「家族の支えがないとできないことでした」と周りへの感謝の言葉を口にします。10人兄妹の3女として布川の農家に生まれた茂呂竹さんは、幼いころから家業の手伝いをしながら学校に通っていました。小学校4年生からは家事も担うようになり、家族全員分の夕飯を作っていたそうです。「今思えばとても大変でした」と笑いながら振り返ります。津別高校卒業後、実習助手と

して津別高校で働きます。町議会議員になるまでの37年間勤めました。24歳で結婚し、翌年長男を授かりました。女性は結婚や出産を機に退職することが多い時代でしたが、組合の支えの下、養護教諭の同僚と2人で励まし合い津別高校の職員で初めて、子育てをしながら働きました。「少しでも後に続く人が苦勞なく働けるように、とずっと心掛けてきました」と話します。平成13年に町議会議員に立候補し当選。「働く女性、子ども・お年寄りなど声を上げられない人の代弁者に」をテーマに町政の様々な問題に取り組みました。長い町議生活の中でも忘れられない出来事として、合併協議を挙げます。「議員で唯一反対を唱え、町民のみなさんと力を合わせ住民投票の実施までの間、冬の寒期中1軒1軒署名を集めて歩きました」と茂呂竹さんは当時の思いを語ります。また、16年間広報委員として議会報の作成に携わりました。現在は趣味の漢字クロスワードを毎日楽しんでいる茂呂竹さん。「月に4冊ほど購入し1日何時間も夢中になります」と、こやかに話します。

### 『疲れた時の甘いもの』は逆効果！？

あ～今日のバイト疲れたな～。頑張ったご褒美にケーキ2個食べよっと！

栄子ちゃん

栄子ちゃん、分かるわその気持ち。疲れた時は甘いものをどんと食べたいよね。でも何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」よ。甘いものを摂りすぎたら返って疲れやすくなるの。

栄養士

疲れた時は身体の中でエネルギーが不足している状態です。そのため身体はこの不足したエネルギーを補うために、最もエネルギーとして変換されやすい糖を求めます。脳が「糖をくれ!!」と叫ぶため自然とチョコレートやケーキに手が伸びてしまいます。そして、ついついたくさん糖を摂ってしまうと、インスリンという糖の取り込み隊が大人数で出動します。その結果、糖を取り込みすぎてしまい、低血糖状態を起こします。これが、食べる前よりも疲労感を強く感じる原因です。オススメは、コーヒーにミルクと砂糖を少量入れる程度が大豆焼き菓子、酸味のあるキウイなどのフルーツなどです。また、カカオポリフェノールの多く含まれた苦～いチョコレートは血糖値の急上昇を予防する効果もあるのでこちらもオススメです。

えっ！ なんて？

栄子ちゃん

**野菜を食べよう、1日350g！**

クイズ・野菜を知ろう：今回は栄養素の問題です。野菜に多く含まれていて、血糖値の上昇を緩やかにする効果やコレステロールの吸収を抑制する作用を持ち併せているものは次のうちどれでしょう。①カリウム ②鉄 ③食物繊維 ※答えは6ページの下にあります。

### 暮らしを支える 税

10月1日(木)までに左記の納期限が到来しています。

町道民税	1期	2期
固定資産税	1期	3期
国民健康保険税	1期	4期
軽自動車税	全期分	
介護保険料	1期	2期
後期高齢者医療保険料	1期	4期

役場から届いている納付書を確認していただき、納期限が過ぎているものがありましたら、至急納付をお願いします。納期限を過ぎますと延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付日より、本税のほかに『延滞金』も納めていただくこととなります。

納期限後、納付されていない税がある」と『督促状』を送付します。それでもなお納付せず、そのまま放置しておく、給与、預貯金、財産等の差押えをすることになります。納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず、役場収納担当で納税相談されるようお願いいたします。口座振替を利用されている方は、通常は納期限(郵便局は25日)の引落としになっていますので、振替日前までに口座の残高の確認をお願いします。残高不足で口座振替ができない場合は納付書(役場収納担当で再発行します)で納付していただくこととなります。

納付のお忘れはありませんか？