

多くの方と連携し地域に貢献したい

松本裕さん



まつもと ゆう さん/平成7年4月生まれ/津別町役場勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

今年4月から津別町役場に勤めている松本裕さん。産業振興課再エネ推進係に所属しています。北見市出身の松本さんは、北見北斗高校から東京の帝京大学に進学しました。大学卒業後の進路として、地元のオホーツク管内で働きたいと考えます。大学時代を都会で過ごした松本さんは、津別の豊かな自然に感動し、その魅力を発信していきたいとの思いから町の職員を志望しました。

「役場の外の人と連携して進めていく仕事が多いので、先輩からしっかりと学んでいきたい」と仕事への意気込みを話してくれました。また、今後の目標として、「今の部署は専門的な知識が必要な仕事なので、勉強してしっかりと身に付けて町民の力になれるように頑張ります」と力強く語ってもらいました。

**『野菜ジュース』は野菜の代わりになる？**

結論から言うと、野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜を加熱したり、汁を搾ったりする過程で、ビタミンCや食物繊維など減少してしまう栄養素があるからです。

商品によっては加工により失われた栄養素をあとから添加しているものもあります。また、野菜ジュースだけでは、とれる野菜の種類が限られてしまうというデメリットもあるでしょう。

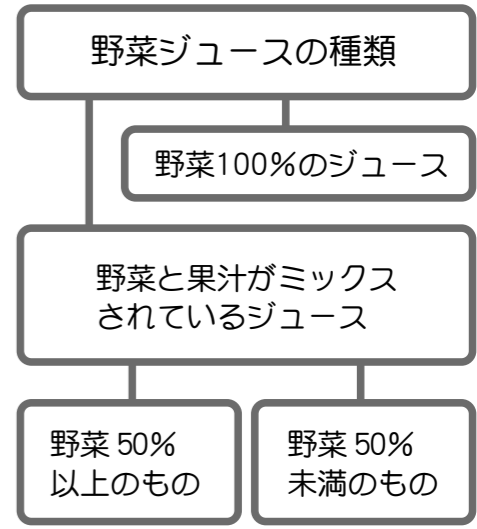
ただし、野菜ジュースが体に悪いというわけではありません。ビタミンA(β-カロテン)や鉄など、ジュースにした方が吸収率の上がる栄養素もありますし、なによりビタミンやミネラルを手軽にとれます。食事の補助として、上手に利用するとよいでしょう。

**野菜を食べよう、1日350g!**

クイズ・野菜を知ろう：今回は、【免疫力UP】【美肌効果】【生活習慣病予防】など、様々な効果を併せ持つブロッコリーについてのクイズです。私たちがいつも食べているのは、ブロッコリーのどの部分でしょう。

①花のつぼみ ②葉 ③くき 答えは6ページの下にあります。

野菜ジュースは商品によって含まれる野菜の量が違うので、確認して選びましょう



# 温故知新

【510】 民生委員 人権擁護委員として地域に貢献

鷹嘴 としこ さん



たかのはし としこ さん/昭和22年5月、東藻琴村生まれ/73歳/達美在住

「地域の皆さんの何かお役に立ちたい」との思いで民生委員、人権擁護委員になりました。いろんな人に出遭えたことが私の財産です」と笑顔を見せる鷹嘴としこさん。ホームヘルパーとして勤めていた社会福祉協議会を退職後、町の民生委員、人権擁護委員として長きにわたり地域福祉の充実に貢献しています。

め、子どもたちは中学校に入るまで「服は買うものではない」と思っていたそうです。「子どもたちの学芸会のときには、3人分の衣装を作るために3日間ほとんど寝なかつたこともあったね」と笑いながら振り返ります。

様々な活動を行っている鷹嘴さんは、今年の12月で結婚50年を迎えます。「これからは夫婦2人健康で、少しのんびりと孫たちの成長を楽しみながら笑って過ごしていきたいです」と笑顔で話してくれました。

## 税 生命保険料控除証明書

生命保険に加入していると、保険会社から毎年一回「生命保険料控除証明書」が送られてきます。

これは、その年のうちに保険会社に支払っている生命保険の掛け金の総額(見込)が記載されており、所得税の精算に必要となるものです。

会社で給与をもらっている方は、年末調整をする際に勤め先に提出してください。確定申告をされる方は、申告に使いますので保管をお願いします。

生命保険料控除は、「旧生命保険料」「旧個人年金保険料」「新生命保険料」「新個人年金保険料」「介護医療保険料」(※町に納めていただいている介護保険料ではありません)の5区分となっております。証明書の内容をよくご確認の上お取り扱ってください。

11月は

「固定資産税」第4期、

「国民健康保険税」

「後期高齢者医療保険料」第6期の納付月です。

納付期限は11月30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。