



ひらこ ゆう さん／平成7年7月生まれ／津別高校勤務

今年4月、新任教員として津別高校に着任した平子裕さん。英語を教えている他、生徒会や津別高校・北海道大学との連携事業を担当しています。

北見市出身の平子さんは、北見北斗高校から北海道大学に進学し、大学・大学院を通じて社会教育を専門に研究してきました。ゼミの中で浦幌町の実践を聞く機会があり、中学3年生が町のことに携わっていることに感銘を受けました。「小さい町にいる子どもたちが地域について考えることがとても素晴らしい。自分も学校の先生という形で関わりたい」と教員を目指した動機を話してくれました。

高大連携事業の担当として、いろいろなお話ができませんか？と楽しく取り組んでいる平子さん。今の目標として、「生徒達が津別という町で地域の方と関わりながら3年間過ごし、津別高校を選んだよかったと少しでも思ってもらえるように仕事をしています」と力強く語っていらっしゃいます。

# 青春

くろーずあつぷ

# 温故知新

【511】

## 津別農業の発展に貢献

山下 邦昭 さん



やました くにあき さん／昭和22年5月、津別町生まれ／73歳／双葉在住

今年11月3日に産業開発功勞者表彰を受賞された山下邦昭さん。長きにわたり積極的な農業改革を進め、農業発展と農業者の経営向上に尽力されてきました。これまでの組合が頑張った証を代表して頂いたと思っています」と気持ちを話してくれました。

双葉の農家に生まれた山下さんは、津別高校を卒業後、進学を考えていました。しかし学生運動が活発な時代だったため、大学の学級閉鎖・学校閉鎖が多く勉強ができる状態ではないことや、1歳違いの弟には進学してほしいとの思いから農業の道に進むことを決断しました。「人生の大きな

分岐点でした。もし大学に進んでいたら別の人生だっただろうね」と山下さんは話します。

平成2年から津別町農業協同組合の役員として、安心して暮らせる営農を目指しました。不作為や水害などで農協の経営が非常に苦しい時代もありましたが、生産性を守るために支えていかなければならないとの思いで様々なことに取り組んでまいりました。組合一丸となって農協の生産体制の整備などを進め、農協職員、組合員、地域の人皆で「一人は万人のために、万人は一人のために」という言葉で、苦しい時代を乗り越えてきたその経験は組合員皆が自慢できることです」と山下さんは話してくれました。

平成20年から今年の4月まで代表理事組合長を務めた山下さん。先代の組合長の思いを胸に取り組んできました。一人ではできないことをみんなで支えていく総合サポート事業は今の農協の大きな柱になっています。「津別農業の未来へと繋がるシステムができたかなと思っています。これからは少しでも、若い人を応援したい。また、10年後の津別の農協のスタイルが楽しみです。まだまだ伸び代があるので、今後の農協に期待したい」と力強く話してくれました。

## 万病撃退！ 免疫力UPのカギを握るのは「腸内環境」



いよいよ本格的な冬の寒さが到来し、体温も低くなりがちな季節ですね。そこで心配なのが風邪やインフルエンザなどの病気で。

皆様、寒さなどから体調を崩してはいませんか？ 今回は身体の免疫力を高める食事についてです。

「免疫力を高めるために、身体のどこを元気に保つと良いか」このカギを握っているのは「腸」にあります。腸は基本的に食べ物を消化・吸収し、老廃物を排泄する臓器ですが、それだけではなく、人間の身体の外側と内側を隔てる組織です。イメージ的には、腸をちくわと考えるとみてください。ちくわ本体は腸、開いている穴は外界（外の環境）です。身体の中で最も外界と接する危険な場所です。だからこそ、腸にはウイルスなどの外敵を撃退してくれる頼もしい兵士の「免疫細胞」が大集結しているのです。そこにはなんと全免疫細胞の約7割が腸に存在すると言われています。つまり、腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。

### 野菜を食べよう、1日350g！

クイズ野菜を知ろう：日本人が昔からよく食べてきた野菜の一つで、葉は緑黄色野菜。通常は根の部分を食べます。でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含むため、消化を助け、胸やけや胃もたれの予防に働きます。そしておでんに欠かせない具材です。さて、この野菜はなんでしょう！！ ※答えは6ページの下にあります。

### 【免疫力を上げる食材の紹介】

- 1.食物繊維(わかめ、こんにゃく、果物などの水溶性がオススメです)
- 2.発酵食品、乳酸菌(チーズ、ヨーグルト、キムチなど)
- 3.ビタミンB群、C、E(緑黄色野菜や果物など)
- 4.亜鉛(納豆やタコなど)



## 税 国税電子申告納税システム・インターネットタックス(e-Tax)のご利用を

自宅でパソコンを利用して国税の申告、納税等を行うことができるインターネットタックス(e-Tax)を始めませんか。電子申告は自宅からインターネットを通じて簡単にできて、添付書類も提出不要！ 次の二通りの方式で申告ができます。

### ① マイナンバーカード方式

① 電子証明書(マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード)と読み込み用のICカードリーダーライターを用意してください。② 開始届出書を提出し、利用者識別番号等を取付してください(開始届出書は、e-Taxホームページから提出することができ、利用者識別番号等がオンラインで発行されます)。

③ 国税庁ホームページにアクセスし「確定申告書等作成コーナー」で初期登録、そのまま申告データを作成し、e-Taxへ送信し電子申告を終了します。

② ID・パスワード方式  
① 申告する方が本人確認書類(運転免許等)をもつて、お近くの税務署へ行き、IDとパスワードを発行してもらう。

②以降は(1)③と同じやり方で申告できます。 ※この他にも、スマホでも見やすい画面表示で確定申告ができるようになっていきます。詳しくはe-Taxホームページでもご覧になれます。  
(http://www.e-tax.nta.go.jp/)