

早く一人前の消防士になれるよう頑張ります

太田 健斗 さん



おた たけとさん／平成11年1月生まれ、津別消防署勤務

# 青春

くろーずあつぷ

昨年4月から津別消防署に勤務している新人署員の太田健斗さん。本来であれば、すでに北海道消防学校(江別市)における訓練を修了し、地域住民の安心・安全のために一線で奮闘しているところですが、コロナ禍による消防学校の日程変更により、年をまたいででの分割受講を余儀なくされています。空知管内秩父別町出身の太田さんは、滝川高校から吉田学園医療歯科専門学校に進学し、救急救命士の資格を取得しました。

中学生のときに祖母が亡くなったことがきっかけで、人の命を救う仕事として消防士を志望するようになったと言います。消防署では警防担当として車両消火栓、防火水槽の保守・管理等の業務に就いている太田さん。1月末から再開される消防学校での厳しい訓練を前に「津別消防署は頼れる先輩ばかりなので、自分も早く一人前の消防士になれるよう頑張りたいと思います」と力強く意気込みを話していただきました。

# 温故知新

## 【513】 自治会活動で地域の交流に尽力

浅野目 賢治 さん



あさのめ けんじ さん／昭和16年3月、温根湯生まれ／79歳／共和在住

昭和56年に達美自治会の副会長を担当して以来、35年以上にわたり自治会活動に携わってきている浅野目賢治さん。「地域は支えあって助け合って生活していく、地域の絆と支え合いをモットーにやってきました」と自治会活動に込める思いを話してくれました。19歳のとき、丸玉木材株式会社に就職することをきっかけに津別へ移り住んだ浅野目さん。「定年までの41年間勤めることができたのも、上司の指導と周りの人の支え、そして家内の支えがあったからです」と周りへの感謝の気持ちを話します。

丸玉の社宅に住んでいた昭和56年に達美自治会が発足し、浅野目さんは副会長の役職を担いました。数年後には会長として、地域の交流に尽力されてきました。平成元年には現在住んでいる共和に引っ越し、知人からの誘いもあり、役員として自治会活動に携わりました。6年前からは共和第4自治会でも会長を務め、現在まで続けています。「交流会などでみんなが楽しくしている姿を見ると、やっていて良かったと思います」と話してくれました。今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動ができないことを残念と感じている浅野目さん。新型コロナウィルスが収束してからの交流会などを楽しみにしているそうです。また、現在自治会活動への参加が少なくなっていることに対し、「家庭のことなど忙しい状況は理解しているが、できれば若い世代の方も自治会活動に参加して欲しい」と今後の思いを語ってくれました。パークゴルフ、釣り、庭の手入れなど多くの趣味がある浅野目さん。釣りでは年に5回ほど丸玉で働いていた仲間と船を借りて船釣りを楽しんでいるそうです。「たくさんやるのがあって1年中暇がない」と笑いながら話してくれました。

**頼りない見た目の【もやし】に栄養ってあるの？**  
**もやしには栄養は含まれていない ○ or ×**

正解は×です。実はもやしにはあまり知られていない健康に効果のある栄養がたくさん含まれています。

～他の野菜と栄養素を比べてみると～(100gあたり)

野菜名	エネルギー	カリウム	葉酸	食物繊維	アスパラギン酸
もやし	14kcal	69 mg	41 μg	1.3 g	440 mg
にんじん	36kcal	270 mg	28 μg	2.4 g	74 mg

今回は人参と栄養素を比べてみました。もやしにもしっかりとビタミン・ミネラルが含まれていますね。他の野菜よりも少し食物繊維の量が少ないですが、その代わり疲労回復効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれていることが特徴です。包丁やまな板を使わなくとも調理できる使い勝手の良い食材ですので、ぜひ野菜不足を感じている時など、料理に足してみてください。

**野菜を食べよう、1日 350g!**

野菜を知ろう番外編  
 次のうち、「天然の胃腸薬」と言われている野菜はどれでしょうか？  
 ①大根 ②ピーマン ③キャベツ  
 答えは7ページの下にあります。

# 税

所得税確定申告は お早めに

暮らしを支える  
令和2年分所得税の確定申告の受付は、2月16日(火)から3月15日(月)までです。また、所得税の還付申告については、2月16日前でも税務担当で申告を受け付けています。  
**受付場所** 役場1階税務担当 ⑦番窓口  
**受付時間** 午前9時～正午、午後1時～5時  
 なお、前述の受付時間に仕事等の都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応いたします(午後8時まで)。  
**【申告に必要なもの】**  
 税務署からお知らせはがきが付送されている方は、そのお知らせはがき、源泉徴収票(給与、公的年金)、印鑑、国民年金控除証明書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書を各持参ください。また医療費控除をされる方は、医療費控除の明細書(個人ごとの各病院・各薬局のそれぞれの合計額を計算して記入してください)(※平成29年分所得税確定申告より医療費控除にかかる領収書の添付が不要になっております)。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてください。

また、国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも、申告書の作成ができます。マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式またはスマートフォン等で電子による申告書提出も可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。  
 (国税庁ホームページ)  
<http://www.nta.go.jp>