

一人で任せてもらえる職員に

上野 岳樹 さん



うえの たかき さん/平成9年11月生まれ/JA つべつ勤務

青春

くろーずあつぷ

「農家さんや上司の方に、今まであまり学んでこなかったことをいろいろ教えてもらいなから働くことで、新しい知識が増えることがおもしろいです」と仕事のやりがいを話してくれたのは、昨年4月からJAつべつに勤めている上野岳樹さん。畜産課に所属し、牛の出荷や子牛の導入、牧場の管理に関する業務を担当しています。

美幌町で育つた上野さんは、美幌高校から江別市の酪農学園大学に進学します。就職にあたっては、JAつべつと関わりを持つ先生からの紹介もあり、志望したそうです。「牛の良し悪しを判別できるような技術面をもっと頑張りたいです」と仕事への意気込みを話す上野さん。「この人だったら任せても大丈夫と信頼されるように頑張ります」と今後の目標を力強く語ってもらいました。小学1年生から始めたバスケットでは、上野さんの活躍もあり、全道大会ベスト4という好成績を残しました。現在も社会人チームで月に2回ほど体を動かしているそうです。

温故知新

【514】

多くのことに挑戦

日下 實 さん



くさか みのる さん/昭和9年4月、美幌町生まれ/86歳/旭町在住

「体を動かすことが好きで、様々なことに挑戦してきました」と、これまでの活動を話す日下實さん。テニスやパークゴルフ、ボランティア活動など様々なことに取り組んできました。美幌の農家に6人兄弟の四男として生まれ、小学生のときから家の仕事の手伝いをしていた日下さんは、中学校を卒業すると同時に家業に就きます。26歳のとき、親戚に誘われ丸玉木材株式会社に勤めます。「工場の従業員数が千人以上いて毎日忙しかった」と働いていた当時を振り返る日下さん。約40年勤めました。会社を退職した後

も、職場の仲間との繋がりを大切にし、様々な活動に参加してきました。先輩から誘われて始めた福祉のボランティアでは、約15年様々なことに貢献してきました。また、テニスも同様に先輩から誘われて始め、朝の6時から練習をしていたそうです。体を動かすことが好きな日下さんは、散歩を毎日続けています。去年はパークゴルフにも行っていたそうです。日下さんの家には、テニスやパークゴルフの大会で表彰されたトロフィーや賞状が沢山残されています。昭和35年に結婚した日下ハルさんとは、現在も仲睦まじく暮らしており、平成28年からは夫婦の集いに参加するようになりました。イベントのビンゴゲームはとても盛り上がるそうです。今年は新型コロナウイルスの影響で中止になりましたが、また参加できることを夫婦で楽しみにしています。日下さんが楽しみにしていることがもう一つあります。それは3人の曾孫たちに会うことです。「2月に曾孫が家に遊びに来てくれて、バレンタインチョコをもらいました。曾孫が来ると忙しいけどすごく楽しい」と遊びに来たときのことを笑いながら話してくれました。



1日に最低限必要な食塩の量ってどれくらい？

いきなりですが、クイズです！

体が1日に最低限必要としている食塩の量は次のうちどれ??

- ①味噌汁1杯分(塩分1.5g)
- ②かけうどんの汁を全部飲んだ量(5.6g)
- ③カレーライス1皿分(3.7g)

正解は…なんと①の味噌汁1杯分です。ですが、日本人の平均食塩摂取量は9.9gです。体が最低限必要としている量の6.6倍ですね。そのため現在の食事摂取基準では、塩分の摂取量は1日あたり、【男性:7.5g未満、女性:6.5g未満】という目標がたてられています。

日本人は和食をよく食べますよね。和食は栄養バランスがとても整っているのですが、塩分が高いことが唯一の弱点です。そこで、今回は「減塩肉じゃが(醤油の一部をケチャップに変更)」と「減塩カレー(野菜ジュースとサバ缶の利用)のレシピをグリーンマートやさんさん館に置かせていただいたので、是非作ってみてください！

【こんな減塩方法もあります】

- ・野菜や果物を多く摂る(カリウムが余分な塩分を体外に出してくれる働きがあります)
- ・漬物を食べる時は市販の物ではなくて家で浅漬けや甘酢漬けにする
- ・出汁を多く使った料理にする

野菜を食べよう、1日350g!

クイズ野菜を知ろう:今回はかぼちゃについてのクイズ!
 栄養素のカロテン・カリウム・ビタミンEや食物繊維が沢山含まれているのはかぼちゃのどの部分でしょうか?
 ①実の部分 ②へたの部分 ③皮の部分 ※答えは7ページの下にあります。

暮らしを支える 税

確定申告等の申告期限・納付期限が延長となりました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止および確定申告会場の混雑回避の徹底を図る観点から、申告所得税(及び復興特別所得税)、贈与税及び個人事業者の消費税(及び地方消費税)の申告期限・納付期限について、令和3年4月15日(木)まで延長することになりました。これに伴い、津別町役場でも確定申告及び町道民税申告の受付を4月15日(木)まで延長して行います。また、申告所得税及び個人の消費税の振替納税をご利用されている方の振替日についても、申告所得税は5月31日(月)、個人事業者の消費税は5月24日(月)に延長することとなります。新規で振替納税を利用したい方は、役場税務収納係(7番窓口)で、口座振替依頼書をご用意していますのでお申し出ください。国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーで、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が可能です。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.ntago.jp