



そごう えみり さん／平成12年8月生まれ／津別郵便局勤務

青春

くろーずあつぷ

今年4月で、津別郵便局に勤めて3年目になる十河えみりさん。郵便物の受け取りや手紙の郵送など窓口業務を担当しています。津別町出身の十河さんは、小学から高校まで津別の学校に通って来ました。高校3年間は、放課後や休みの日などはアルバイトで汗を流していたそうです。卒業後は、生まれ育った町に貢献したいという思いから地元に残り、津別郵便局を志望しました。

「混んでいるときなどは忙しくて大変ですが、焦らずお客様一人ひとりを大切にすることを心がけています」と仕事への思いを語る十河さん。郵便局で働いてから沢山のことを覚えてきたそうですが、入局3年目の今年は保険業務を頑張りたいと話してくれました。また、今後の目標として「上司の方に迷惑をかけないように自分から考えて仕事をして、信頼されるようになりたいです」と力強く語ってもらいました。休日は津別町内を散歩して体を動かしているそうです。

温故知新

【515】同級生との繋がりを大切に

脇本 靖男 さん



わきもと やすお さん／昭和13年12月、網走町生まれ／82歳／達美在住

「コロナが明けたら小学校の同級生達とまた温泉に行きたい」と話す脇本靖男さん。我慢が続いているコロナ禍ですが、今後の楽しみを話してもらいました。網走町（現網走市）で生まれた脇本さんは、幼いころに父親の仕事の都合で津別町に引っ越してきました。津別中学校を卒業してから2年ほど経つたときに、父親が働いていた三共製紙工場（現有限会社三共）に就職し、8年間勤めました。その後は丸玉木材株式会社に入社し、合板の切断作業などを行っていたそうです。定年までの32年間勤め、退職後も3年間

はアルバイトとして働きました。会社で働いていたときは毎日忙しかったが、創立記念で職場のみんなとハワイに旅行へ行つたことがあり、とても楽しかったと脇本さんは当時の思い出を振り返ります。職場の仲間とは今でも年に数回交流会などの集まりがあるそうです。平成19年から26年には、周りの人からの後押しもあり、緑町第2自治会の会長を務め、自治会活動に尽力してきました。「会長をしていた8年は長く感じた」と脇本さんは笑いながら話します。散歩が趣味の脇本さんですが、冬の間は雪があるため歩きに行けないそうです。「道に咲いている花を見ながら散歩するのが楽しい」と話す脇本さん。カメラを片手に散歩することもありますが、雪が解けて散歩ができることを楽しみに待っています。脇本さんが楽しみにしていることは他にもあります。それは小学校の同級生と温泉に行ったこと、お酒を飲んだりすることです。「毎年集まりがあったけど、去年はコロナの影響で1回もなかった」と残念そうに話す脇本さん。一日でも早く新型コロナウイルスが終息して、また同級生みんなで楽しく集まれることを楽しみにしているそうです。

令和3年度調理師試験のお知らせ

試験日時
令和3年8月25日（水）
午後1時30分から午後4時まで

試験地
北見市

願書受付期間
令和3年5月10日（月）から
同年5月21日（金）まで

受験料
6,900円

問い合わせ先
北海道オホーツク総合振興局保健
環境部北見地域保健室（北海道北
見保健所）企画総務課企画係
☎0157-24-4171

栄養士の食善食語

牛乳の効果は次のうちどれ？

今回は牛乳についてです。
次のうち、牛乳を飲むことで得られる効果はどれでしょう！

- ①高血圧を予防する
- ②血糖値の上昇を緩やかにする
- ③メタボのリスクを低減
- ④骨、歯、筋肉の健康を保つ
- ⑤健康寿命（自立した状態で元気に過ごすことができる期間）の増進

正解は、①～⑤の全てが牛乳を飲んだ時の効果です。1日の牛乳の適正量（カルシウム量）はおおよそ200ml～400mlであり、よく学校給食で出る牛乳パック1つ～2つ分です。ですが、日本人の多くは1本分足りておりません。ヨーグルトでも構わないのでカルシウム不足を予防するためにも適正量飲めると良いですね。

野菜を食べよう、1日350g！

クイズ野菜を知ろう：次のうち、ビタミンA、C、Eが多く含まれている、【緑黄色野菜】の分類に含まれるのはどれでしょう。（ヒント：輪切りの状態を思い浮かべてみてください）

- ①なすび
- ②ピーマン
- ③きゅうり

※答えは8ページの下にあります。

暮らしを支える 税 確定申告が間違っていたときには

確定申告の内容で誤りがあった場合、それを訂正する手続きをします。

【税額を多く申告していたとき】

『更正の請求』をして、正しい税額への訂正を求めることができます。この手続きは、所得税確定申告提出期限から5年以内です。

【税額を少なく申告していたとき】

『修正申告』をして正しい税額に修正することになります。修正申告によって新たに納める税額には、過少申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。また、税務署の調査を受けたあとで修正申告をしたり、税務署から税額の更正を受けた場合には、自主的に修正申告をした場合に比べ高い加算税率を適用されることがあります。

【確定申告を忘れていたとき】

確定申告を忘れていたときは直ちに申告をして下さい。確定申告期限後の申告には、無申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。

【確定申告の必要がなくても】

年金収入（400万円以下）のみの方は、確定申告の義務はありませんが、住民税申告をした方がいい場合があります。また無収入の方でも住民税申告をしない場合、国民健康保険税等が高くなるケースもあります。申告が必要かわからない場合は、お気軽に税務収納係までご相談ください。