

自分で考えながら仕事に取り組みたい

井上 喜貴 さん



井上 喜貴 さん/平成11年1月生まれ/津別町役場勤務

青春

くろーずあつぷ

今年4月から津別町役場に勤務している井上喜貴さん。建設課道路河川係に所属し、スクールバスの予約管理などの業務を担当しています。

旧端野町（現北見市端野町）出身の井上さんは、北見北斗高等学校を卒業後、北海道教育大学旭川校に進学し、中学校社会の教員免許を取得しました。

大学卒業後の進路として、教師と役場職員で迷っていたそうですが、町の職員でも教育委員会などで教育の現場に携われると思

い、役場職員として働くことを決めました。また、津別で働いている周りの知り合いから、元気な人が多く、とても明るい町と話を聞き、津別町役場を志望しました。

「今は言われた仕事をこなしているだけですが、早く仕事を覚えて、自分で考えながら先を見越してできるようにになりたいです」と今後の目標を話してくれました。

運動が好きな井上さんは、小中学生のときは野球、高校・大学ではテニスで汗を流していたそうです。

温故知新

【518】消防団員として地域防災に貢献

土田 隆敏 さん



つちだ たかとし さん/昭和24年8月、相生生まれ/71歳/達美在住

「学生時代に剣道で鍛えた足腰と体力には自信があり、町で行う消防演習や近隣市町が集まって行う消防演習には率先して参加していた」と話すのは、消防団で約30年に亘り、地域防災に貢献されてきた土田隆敏さん。平成21年には消防功労者として町から表彰を受けています。

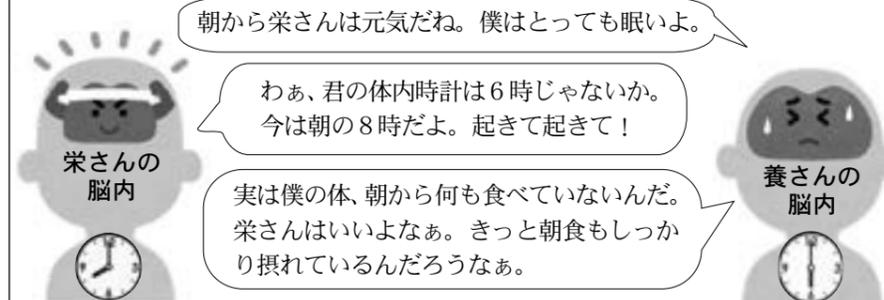
相生で生まれた土田さんは、津別高校卒業後の進路として、校長先生に紹介された東京の会社就職します。ネジやボルトを扱う会社で、配送や荷下ろし、営業など様々なことをこなしながら17年間勤めました。退職後は実家の相生に戻り、阿寒木材

株式会社で約23年間働き、周りからの勧誘や、木を扱っている仕事ということもあり、入社して2年後に消防団に入団しました。「仕事が終わってからの訓練は少し大変だったけど、訓練内容はそこまで苦ではなかったと消防団時代を振り返ります。消防団を続けていく中で、日常生活や仕事でも機敏な行動ができるようになったそうです。これからの消防団員に向けて「率先して演習などに参加することが大事。何事もやってみようという自然とできるようなってくださる」と先輩団員としてのアドバイスをいただきました。

現在は国安産業株式会社勤務している土田さん。持ち前の体力を活かして山での作業をしています。59歳のときに、測量や植え付け、チェーンソーや草刈り機の使い方などの研修を受けたそうです。「夏場の仕事はとて大変だけど、機械なども導入しているので働きやすい環境だと思。エアスーツでの仕事を実践しているの、汗をかきにくい蜂の針も通りにくいからとても良い」と話す土田さん。最新の技術を駆使して現場で作業をしています。また、苗木などはドローンで運び、少しでも作業員の負担を減らしているそうです。

体内時計の針、ズレていませんか？

～脳の会話を覗いてみた～



栄さんの脳内

養さんの脳内



二人の脳の会話から、なんだか養さんは不規則な生活が伺えますね。1日は24時間ですが、体内時計の周期は24時間よりも少し長いことが分かっています。そのため、この時間のズレを無くすために1日の初めにリセットをする必要があります。このリセットを上手くするためには朝の日光と朝食の種類がカギを握ります。素敵な朝を過ごすためにも朝食の内容に気を付けてみてくださいね。



朝食は糖とタンパク質をセットで



ご飯やパンなどの糖が入ることで時計遺伝子が働き、上手にリセットできます。

魚や肉、納豆は体温の上昇に関与し、体内時計のリセットをしてくれます。

野菜を食べよう、1日350g！

クイズ野菜を知ろう:今回はピーマンについてクイズです。栄養価はトップクラスのピーマンですが、独特の苦みから子どもに嫌われがちです。お店でなるべく苦みの少ないピーマンを選びたいとき、どんなヘタの形をしたピーマンを選ぶと良いでしょうか！(ちなみに、ピーマンのわたと種は特に栄養価が高いです)

- ① 4角形の形のヘタ ② 5角形の形のヘタ ③ 6角形の形のヘタ ※答えは6ページの下にあります。

暮らしを支える

税

口座振替のすすめ

『昼間は仕事があるから銀行に行けない』『いつも納付書無くしてしまふ』等の方は、口座振替のご利用をお勧めします。金融機関で手続きを済ませておけば、納期ごとに預金口座から自動で納税することが出来ます。

手続きは、町内金融機関窓口にて、通帳と印鑑を持参の上「町の税金の口座振替をしたい」とお申し出ください。

現金で納税したい方は、北見信用金庫、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北洋銀行、北海道内全ての郵便局及び津別町役場で納付することができます。

なお、金融機関窓口が閉まった後でも、津別町役場の窓口は午後5時15分まで受け付けていますので、ぜひご利用ください。

◎7月は「固定資産税」

「国民健康保険料」

「後期高齢者医療保険料」

第2期の納付月です。

納期限は8月2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します。