

お客様とのつながりを大切に

河合 優樹 さん



かわい ゆうき さん/平成3年1月生まれ/津別郵便局勤務

青春

くろーずあっぷ

今年10月で津別郵便局勤務10年を迎える河合優樹さん。郵便配達を担当し、津別町に届いた郵便物を町民の手元へ届けています。

津別町出身の河合さんは、小学校から高校まで津別の学校へ通っていました。地元で働きたいとの思いがあり、20歳のときに津別郵便局に入局します。「バイクを運転して配達するので、雨の日や雪の日はとても大変です。最初の頃は雪道で転ぶこともありました」と話す河合さん。冬

の交差点は雪山で見えにくくなるため、細心の注意を払いながら運転をしているそうです。「お客様と対面する職業なので、自分の顔や名前を覚えてくれて、話しかけてくれるのが嬉しいです。今後もお客様とのつながりを大切にしていきたいと思っています」と仕事に対する思いを話してくれました。

高校時代はバドミントン部に所属していた河合さん。現在も週に一度はバドミントンで汗を流しているそうです。

温故知新

【521】津別の水のスペシャリスト

船木 雄紀 さん



ふなき ゆうき さん/昭和26年9月、訓子府町生まれ/70歳/豊永在住

「多くの水道工事に携わってきました。津別の水は北海道の中でも一番おいしい水だと自負しています」と誇らしげに話す船木雄紀さん。昭和45年から平成24年まで津別町役場に勤め、その内の25年間を水道担当として津別の水を守り続けてきました。

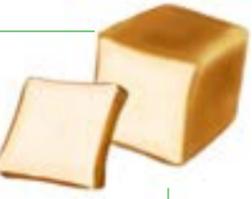
訓子府町出身の船木さんは、北見工業高校を卒業後、津別町役場に就職しました。水道課工務係の配属となり、津別の水道を管理します。その後、異動で様々な部署を経験し、平成24年3月に退職しました。20代の頃は役場のバレー部に所属し、業務終了後には体育館で汗

を流していたそうです。「管内の役場職員の大会に何度も出場し、とても楽しい青春時代だった」と若き日の思い出を振り返ります。

船木さんが働いていた当時の工務係では、メーター検針や修繕工事なども職員が行っていました。また、設計業務では、最初は資材名も使用箇所もわからなかったため、直接資材倉庫へ行き、確認しながら設計していたそうです。昭和56年から58年にかけて上里国有林内の湧水を利用した市街地の水道整備に携わり、61年には相生国有林内の湧水を利用し相生から本岐までを改良しました。平成元年には岩富の工事にも携わります。水道担当時代で一番思い出に残っていることを伺うと、地下凍結の話をしてくださいました。「異常寒波の年があり、水道管が凍って100軒以上の被害がありました。本管が凍った場合は水道管が折れることがあり、直すのにもとても苦労しました」と当時を振り返ります。

退職後は、花壇作りや家庭菜園で花や野菜の成長を楽しんでいる船木さん。赤い羽根共同募金会や社協あぐり農園の手伝いもしているそうです。また、夫婦でテレビ体操を7年続けています。「老いを受け入れながらこれからの人生を楽しんでいこうと思います」と笑顔で話してくれました。

パンを食べた後は食欲が増すって本当!?



皆さんはパン派ですか？ ご飯派ですか？ 同じ炭水化物のパンとご飯ですが、両者を比べた場合、太りやすさなどに違いが出てきます。その違いの原因は原材料にあります。パンの原材料は小麦粉です。小麦粉にはグルテン（たんぱく質）が含まれています。グルテンの特徴の一つに食欲を増加させる効果があり、食べた後も、もっと食べたくなくなってしまいます。また、パンには血糖値を急上昇させてしまうことや、食塩が含まれているなどの特徴もあります。血糖値や血圧を気にしている方には、お米を食べることをお勧めします。



栄養士の食膳食後 野菜を食べよう 1日350g!

クイズ野菜を知ろう
今回は秋の野菜「かぼちゃ」についての〇×クイズです。
Q. 「かぼちゃ」の名の由来は「カンボジア」からきている。OorX
ちなみに！ かぼちゃは戦国時代にポルトガル人によって伝わってきた野菜と言われています。

暮らしを支える 税

10月1日（金）までに左記の納期限が到来しています。

町道民税	1期〜2期
固定資産税	1期〜3期
国民健康保険税	1期〜4期
軽自動車税	全期分
介護保険料	1期〜2期
後期高齢者医療保険料	1期〜4期

役場から届いている納付書を確認し、納期限が過ぎていないものがありましたら、至急納付をお願いします。納期限を過ぎますと延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付日により、本税のほかに『延滞金』も納めていただくこととなります。納期限後、納付されていない税がある『督促状』を送付します。それでもなお納付せず、そのまま放置しておく、給与、預貯金、財産等の差押えをすることになります。納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず、役場収納担当で納税相談されるようお願いいたします。口座振替を利用されている方は、通常は納期限（郵便局は25日）の引落としになっていますので、振替日前までに口座の残高の確認をお願いします。残高不足で口座振替ができない場合は、納付書（役場収納担当で再発行します）で納付をお願いします。