



もりかわ だいき さん/平成13年3月生まれ/サンマルコ食品株式会社津別工場勤務

青春

くろーずあつぷ

サンマルコ食品株式会社津別工場に勤めている森川大輝さん。コロッケ、春巻などの冷凍食品の製造を担当しています。北見市出身の森川さんは、津別高校へ進学し、学生時代には、スーパードで食品関係のアルバイトをしていたそうです。「現在の職場には様々な機械があり、覚えることが多いですが、早く一人前の仕事ができるように頑張ります」と仕事の目標を話してくれました。

影響もあり、休日などの外出を控えている森川さん。「道外の旅行ができていないことがつらいです。来年、再来年には一度も行ったことがないユニバーサル・スタジオ・ジャパンに行きたいです」と来年以降の楽しみを話してくれました。

今後の趣味としてバイクの話題が挙がると、「お金を貯めて、免許を取って、好きなバイクを買ってツーリングをしたいです」と笑顔で話してくれました。

温故知新

【522】

数々の駅伝大会で大活躍

吉川 龍雄 さん



よしかわ たつお さん/昭和20年7月、留辺蘂町生まれ/76歳/活潑在住

「酪農を営んでいた50代の中に、3年連続で駅伝の大会に出場していました」と話す吉川龍雄さん。平均年齢50歳のチームでしたが、一般の部で優勝2回、準優勝1回と輝かしい成績を収めています。

旧留辺蘂町(現北見市留辺蘂町)出身の吉川さんは、学生時代からスポーツ万能でした。中学2年生のときには、校内のスポーツ大会で400メートル走の大会記録を更新しています。また、校内のマラソン大会でも常に上位に入っていた吉川さん。体力の秘密は牛乳配達にありました。「親戚の手伝いで小学5年生から

中学3年生までの間、毎日牛乳配達をしていました。夏は自転車、冬はそりを引きながら配達していました」と当時を振り返ります。

吉川さんは昭和44年に自衛隊へ入隊しました。自衛隊の駅伝大会があったときには、道東の代表メンバーに選出されていたそうです。持ち前の体力を活かして活躍していました。昭和49年に除隊し、羅臼町で酪農の仕事に就きます。

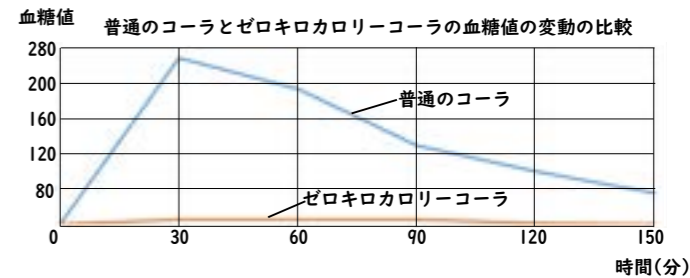
「最初は家内の父親が経営していた牧場に入ったが、3年目くらいから経営を全部任せられました。酪農は40年続けました」と話す吉川さん。いろいろと試行錯誤しながら経営をしていたそうです。また、ものづくりが好きなおもちゃ、ハウスや車庫などは自分で造り、農機具などの修理も自身の手で行っていました。

酪農を辞めるときには、吉川さんが使用していた牧場に入る新規就農者のことを考え、その牧場で育った牛や使用していた機械などをそのまま残し、譲渡する方法を取りました。「土地や建物だけを残し、牛や機械は全て売るのが一般的なことだが、それでは新規就農者が大変なので、少しでも後に続く人が働きやすい環境にするため、農協を通じて直接譲渡することになりました」と話してくれました。

【ゼロキロカロリー】って本当にゼロなの??

とっても甘いジュースなのに「ゼロキロカロリー」と書いてあり、驚いたことはありませんか? 【ゼロ】なはずなのになぜ甘いのか...。実は多少砂糖が入っていても【ゼロ】と表示している場合があります。100gあたりで右の表の数字よりも低いときになります。

表示の具体例	「無・ゼロ・ノン」	「低・控え目」
エネルギー	5 kcal	40 kcal
糖類	0.5g	5g



普通のコーラとゼロキロカロリーコーラの血糖値の変動を比べてみると、ゼロキロカロリーのものは血糖値の変動が右の表のように緩やかで、そのままジュースを飲むよりは血糖値をコントロールしやすくなります。

しかし、「ゼロ」にするために人工甘味料が多く含まれている場合があります。糖に対して依存的になりやすいことが分かってきています。どうしてもジュースが飲みたいとき以外はなるべく水か麦茶などカフェインの入っていない飲料を飲むことが健康への近道ですね。

※参考・消費者庁HP「食品表示基準」第7条、別表12、13 ・糖尿病ネットワークHP



野菜を食べよう 1日350g!

クイズ野菜を知ろう
今回は「にんじん」についてのクイズです! 食べると免疫力UPに繋がるにんじんですが、「スーパードに並んでいる人参はもうすでに皮が剥けている」OorX
※答えは6ページの下にあります。

暮らしを支える 税 生命保険料控除証明書

生命保険に加入していると、保険会社から毎年一回、「生命保険料控除証明書」が送られてきます。

これは、その年のうちに保険会社に支払っている生命保険の掛け金の総額(見込)が記載されており、所得税の精算に必要となるものです。

会社で給与をもらっている方は、年末調整をする際に勤め先に提出してください。確定申告をされる方は、申告に使用しますので保管をお願いします。

生命保険料控除は、「旧生命保険料」「旧個人年金保険料」「新生命保険料」「新個人年金保険料」「介護医療保険料」(※町に納めていた)の5区分となっております。証明書の内容をよくご確認の上お取り扱ってください。

11月は「固定資産税」第4期、「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」第6期の納付月です。納付期限は11月30日(火)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。