

母子の不安を解消できる職員になりたいです

阿部 由花 さん



あべ ゆいか さん／平成5年2月生まれ／津別町役場勤務

青春

くろーずあっぷ

今年4月から津別町役場に勤務している保健師の阿部由花さん。保健福祉課健康推進係に所属し、赤ちゃんの訪問など母子保健の業務を担当しています。佐呂間町出身の阿部さんは、佐呂間高等学校を卒業後、日本赤十字北海道看護大学に進学しました。その後、釧路で6年働きますが、大学の先生からの勧めもあり、津別町役場に就職しました。「訪問した赤ちゃんの成長を見ることが嬉しいです」と仕事のやりがいを話してくれま

した。また、今後の目標として「母親の子どもに対する不安を解消できる職員になりたいです」と話してくれました。新型コロナウイルス感染症の関係で、お祭りなどの行事が次いで中止になっている状況について、「行事がないのはとても残念です。早く津別のお祭りなどに参加したいです」と話します。車の運転が好きな阿部さんは、休日には友人と網走や釧路などにドライブをしているそうです。

温故知新

【523】

多くの分野で活躍

高橋 以明 さん



たかはし いめい さん／昭和25年5月、津別町生まれ／71歳／旭町在住

「自分が育てた野菜を、孫たちが喜んで食べる姿を見ることがとても嬉しい」と話す高橋以明さん。10年近く続けている野菜作りでは、毎年30種類以上の野菜を育てています。「孫が遊びに来たときには、自分で収穫もさせている」と食育にも力を入れていきます。

津別出身の高橋さんは、東京や美幌での仕事を経て、地元に戻ってきました。津別で約20年働き、退職後は社会福祉協議会のボランティア活動や消防後援会の副会長、まちづくりセンター運営協議会の会長、自治会の会長など多くの活動に参加し

ています。

「最初に始めたボランティアをきっかけに、様々な活動に参加するようになった。多くの活動をしていく中で、それが一つの生きがいになっていく」と話す高橋さん。今は新型コロナウイルス感染症の影響で活動が停滞していますが、以前までは1か月の内、約20日間は会議などで家を出ることがあり、忙しかつたそうです。「早くコロナが終息してほしい」と話します。

また、高橋さんは若者との交流も大切にしています。自治会の新年会では、家族で参加してもらえるように声かけをし、約90人が参加しました。他にも、JINBA（ジンバ）や nanmo-nanno（なんもなんも）のリノベーションの手伝いもしています。「若い人たちと何かをする事で自分も若返る。エネルギーをもらえるから、それがまた次に繋がってくる」と話します。若い世代との交流をする場が少ない中、高橋さんは自分から積極的に参加するようにしているそうです。

現在楽しみにしていることは、孫の成長や野菜作りだと話す高橋さん。「毎日孫の顔が見たくなるので、テレビ電話をしている」と笑顔で話してくれました。

【美しい肌】を手に入れるためには油を変えてみましょう！



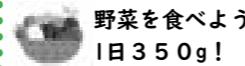
肌のシワやたるみなど、お肌に関するお悩みって絶えないですよね。肌の調子はその人の内臓を映し出しているのです。健康状態まで分かっけてしまいます。そのため、どんなに高いコスメよりも肌を良くする鍵は食事が握っています。今回は食事のうち、油にポイントを置いてお話しします。



実は、肌は常に新しく作られています。この作り換え周期が乱れてしまうと、肌トラブルに繋がります。現代の日本人は、「魚油」や「えごま油」に多く含まれる（オメガ3系）油の摂取が非常に少ないです。そうすると、この周期が乱れやすくなります。また、オメガ3系脂肪酸が欠乏状態になると、潤いのないドライスキンになることも分かってきたそうです。

油のバランスを整えて、みんなでピチピチ肌になりましょう！

参考文献：『眠れなくなるほど面白い 図解 脂質の話』守口徹著（日本文芸社出版）



野菜を食べよう 1日350g!

クイズ野菜を知ろう この時期、特に気を付けたいインフルエンザ対策。そこで今回は免疫機能を活性化させてくれる【きのこ】についてのクイズです！

『次のうち、きのこは何から栄養をとり、成長しているのでしょうか？』
①日光 ②土 ③枯葉や虫の死骸 ※答えは7ページの下にあります。

暮らしを支える 税

国税電子申告・納税システム（e-Tax）をご利用ください

- パソコンやスマートフォンなどから、ご自身で国税の申告や納税ができるe-Tax（イータックス）には次のメリットがあります。ぜひご利用ください。
- 自宅から申告が可能
- 生命保険料控除証明書などは、その記載内容を入力することで、提出・掲示が不要
- e-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で処理
- 24時間申請受付

国税庁ホームページからのお知らせ 確定申告（e-Tax）

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」から作成が可能です。令和4年1月からは、パソコンの画面に表示される二次元バーコードを、マイナンバーカード対応のスマートフォンで読み取ることで、ICカードリーダーがなくてもe-Taxが可能となります。詳しくはe-Taxホームページで確認ください。

(<http://www.e-tax.go.jp/>)

