

自分の商品を販売することが目標です

三浦 聡馬 さん



みうら そうま さん／平成15年1月生まれ／加賀谷木材株式会社勤務

青春 くろーずあっふ

昨年4月から加賀谷木材株式会社に勤務している三浦聡馬さん。自身が好きだった物づくりの仕事に就いて働いています。網走市出身の三浦さんは、中学生の頃に美幌町へ引っ越し、高校は津別高校に通っていました。高校卒業後は、北大マルシェをきっかけに知った加賀谷木材株式会社へ就職しました。「高校1年生のときに津別の特産品を紹介する北大マルシェに参加した際に、加賀谷木材のランプを売るときにアイデアを出

して、将来自分でも作りたいと思ったことがきっかけでした」と志望理由を話してくれました。

現在は、製品のパーツ作りなどを担当している三浦さん。ただ今は部品などを作る仕事ですが、いつかは自分で設計をして作った商品売ることができればと思っています」と、目標を力強く話してくれました。趣味は、バドミントンや絵を描くことだそうです。

温故 知新

【527】
何事も興味を持つ
ことが大事

五島 良雄 さん



ごしま よしお さん／昭和11年3月、津別町生まれ／86歳／達美在住

「お互いに趣味を楽しみ合うことが年を取る上で大切なことだ」と話す五島良雄さん。20年以上続けている寿大学のダンス会では、これまでに多くの人たちと交流をしてきたそうです。

達美の農家に生まれた五島さんは、中学校を卒業後、父親を手伝い家業に汗を流します。25歳の頃に父親の後を継ぎ、試行錯誤をしながら畑を大きくしたそうです。多くの時代の変化を体感していますが、今の衛星を活用した農作業のスタイルには一番驚いているそうです。また、物づくりが好きだった

五島さんは、農作業にも取り入れて、自分自身でさまざまな物を作りました。中でも、一番の力作は、製作期間に2年も費やして完成させた大型の倉庫です。「大型の機械が入るように天井を高くするのがとても苦労したけど、完成したときはとても嬉しかった」と笑顔で話してくれました。五島さんにとって物づくりは、楽しみであり、趣味の一つであり、また、生きがいの一つとなっています。興味があることはとりあえず挑戦する性格の五島さんは、家を引退後にパークゴルフやゲートボールなど、さまざまな活動をしてきたそうです。また、趣味で20年以上続けている寿大学のダンス会では、同じ趣味を持つ仲間が集まって楽しんでいます。新しいコロナウイルス感染症の流行後は現在まで活動ができていないため、とても寂しいと話します。「寿大学の発表会や、3町交流会などと同じ趣味を持つ仲間とのコミュニケーションを取ることに楽しみの一つだった」と話します。

今後の楽しみとしては、これまで関わった人たちの触れ合いを大事にして、お互いの趣味を楽しみたいと話してくれました。



『さかな魚さかな～♪ 魚を食べ～ると～♪ あたま頭あたま～頭がよく～なる～♪』について

子どもに人気の歌『おさかな天国』の歌詞にもある「魚を食べると頭が良くなる」について気になったことはありませんか？ 今回はこの歌詞が本当なのかについてです。



よく脳に良いとされているのは魚に含まれている「DHA」という脂のことを指します。ヒトの脳の脂質中にはDHAが最も多く、脳の発達には欠かせませんが、魚を食べたからと言って「テストの点数が上がる」「記憶力が改善された」などの結果は残念ながらありません。ただ、不足の場合、加齢による認知・学習機能が低下し、摂取により、回復するという報告はあります。DHAは血液中である程度一定に保たれているため、食べたからと言って大幅に上がることはありません。それでも魚を食べることで精神的ストレスの軽減や睡眠の質の向上、テスト中の緊張が軽減したという事例があるため、何らかの形で学力に結びつくことはありそうです。「魚を食べると頭が良くなる」という考えはメリットが大きいので信じてたくさん食べることはそれはそれでいいと思います♪

参考文献 ・日本食品成分表2020（七訂） ・オレオサイエンス6巻2号p.67-76 2006 橋本氏 ・母子栄養協会 HP



野菜を食べよう今回は「小松菜」に関するクイズ！

1日350g！

小松菜はミネラルではカルシウムが豊富でビタミンCやβカロテンなどのビタミンも含んでいるため、骨粗しょう症や貧血予防の効果が期待できます。さて、スーパーでは1年中手に入るお野菜ですが、旬はいつでしょうか。①春 ②夏 ③秋 ④冬 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、それを訂正することができます。

【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、過少申告加算税およ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ください。確定申告期限後の申告には、無申告加算税およ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。