

日本のアニメが大好きです！

陳宇さん



陳宇さん/平成6年2月生まれ/いちいの園勤務

青春

くろーずあつぷ

今年の4月から特別養護老人ホームいちいの園で働いている陳宇さん。今年の4月には国家資格の介護福祉士を取得し、介護の仕事に日々奮闘しています。

中国の江西省宜春市出身の陳さんは、日本語を学ぶために、25歳のときに来日しました。「幼い頃から日本のアニメが好きで、独学で日本語の勉強をしていました。もっと上達したいと思い、日本の専門学校に行くことを決めまし

た」と当時の思いを話します。

旭川福祉専門学校で3年間、語学と福祉の勉強を重ね、いちいの園に就職しました。「仕事は、ベッドから車椅子への移乗など、力を使うことがあるので大変ですが、介護は人を助ける価値がある仕事です」と、やりがい話を話す陳さん。

趣味は、日本のアニメやドラマを見たり、歌謡曲を聞くことです。

温故知新

【530】

津別の建設業を支え続けて50年

標功さん



べんど いさお さん/昭和19年11月、本岐生まれ/77歳/西町在住

「この仕事の一番の魅力は、建物が出来上がったときの達成感。また、それを短期間で感じることができること」と、これまでの仕事を振り返る標功さん。今年の3月31日で第一線から退きましたが、若くして社長となった経歴の裏には、苦労の連続があったそうです。

津別町の本岐出身の標さんは、道外の大学を卒業後、土木関係の仕事を1年近く続けました。23歳のときに津別に戻り、父親の下で働きます。「自分は長男なので、いつかは地元に戻り、実家の仕事を継ごうと考えていた」と話します。

28歳のときに社長に就任します。社長として会社の経営を行うにあたり、多くの悩みがあったそうです。その中でも、「若い」ということで周りから認められないことがあったそうです。「何もわからないまま社長になったので、最初のうちは認められなくてもしょうがないと思っていた」と当時を振り返ります。

独学で社長の業務を学び、毎日必死で仕事をしていました。特に、30代の頃は、現場の作業も多く行っていたので、1日があつという間に過ぎていったそうです。「約50年間で、会社はなくなることなく生き残ってこれたので良かった」と苦労と誇りを話してくれました。

また、親の代から加入していた建設業協会では、会長を含め、多くの役を経験したそうで「長く建設業協会に携わってきたので、会のほとんどのことをやってきました」と話します。

趣味は、40年以上続けているゴルフで、今でも週に1回はプレーをしているそうです。「若いときは1日に2ラウンドやっていた。今は続けてやると体が悲鳴をあげてしまう」と笑顔で話します。今後も体が動けるうちは、続けていきたいそうです。



【飲むヨーグルト】と【コーラ】は砂糖の量はほぼ一緒



暑い季節になってきましたね。気温が上がると熱中症予防のために水分不足に気を付けていただきたいところですが、飲料水の選び方にはポイントがあります。

せっかく水分摂取をするなら【体に良いイメージ】があるスポーツドリンクや飲むヨーグルトなどを手に取る方も多いことでしょう。しかし、これらの飲料水は飲み方に気をつけないと砂糖の過剰摂取につながってしまいます。

喉が渇いたときに甘い飲み物を飲んでしまうと、あっという間に1日の摂取量25gを超えてしまいます。

また、冷たい飲み物・食べ物は甘みを感じにくく、飲み過ぎてしまうので、意識的に【水】や【麦茶】などのカフェインの入っていないもので水分補給ができるといいですね。

砂糖の量はどれくらい？
(500mlあたり)

【飲むヨーグルト】・・・約62g



【コーラ】・・・約56.5g



【スポーツドリンク】・・・約35g



※WHOの指針では、1日の砂糖の摂取量は25gまでが望ましい(大人1人あたり)

野菜を食べよう 野菜を知ろう番外編 今回は夏が旬のお野菜についてのクイズです。
1日350g! 次のうち、一番ビタミンCを多く含んでいる野菜はどれでしょう
①青ピーマン ②黄ピーマン(パプリカ) ③人参 答えは10ページの下にあります。

税 消費税等の中間申告

個人事業者の方で、前年分の確定消費税額が48万円を超える方は、税務署に中間申告書を提出することにも、消費税額および地方消費税額を納付しなければなりません。

この「前年分の確定消費税額」とは、前年分(令和3年分)の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告または修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます(地方消費税は含みません)。

中間申告の方法

次の二つの方法があり、いずれかの方法で申告ができます。

- ①前年実績による中間申告
- ②仮決算に基づく中間申告(事業状況が前年と著しく異なる場合などのとき)

申告と納付期限

確定消費税の額(地方消費税分を除く額)が48万円を超え、400万円以下の方は、8月31日(水)までに申告・納付をしてください。振替納税をご利用の方の振替日は、9月28日(水)になります。

問い合わせ先

税務収納係10番窓口
☎77-8376