

奥谷 采未 さん



おくや ことみ さん/平成15年9月生まれ/津別役場勤務

青春

くろーずあつぷ

今年の春、高校を卒業し、4月から津別町役場に勤務している、新人職員の奥谷采未さん。生涯学習課社会教育係に配属され、健康づくり教室などの社会教育事業を担当しています。

「今はいろいろと教えてもらうことばかりですが、教わったことを自分から行動し、できるように頑張ります」と仕事への意気込みを話してくれました。

栄養士の食善食語

一人暮らしの調子はどう？カップ麺ばかり食べてないでしょうね？

息子の体調を気にする母

カップ麺は毎日食べているけど元気だよ。今はカップ麺でさえ健康食品と一緒になんだよ。完全栄養食品って書いてあるしね。

一人暮らし中の栄太くん

そんなこと言うと思って隣に栄養士を呼んでおいたわ。電話代わるわね。

完全栄養食って体にいいの？悪いの？どっちなの？

最近は便利な食品がたくさん出回り生活しやすく感じる反面、色々な情報が増えて何が正しい食事なのかわからなくなりますよね。完全栄養食品はまだ確かな定義が定められていない食品になります。そのため、【食事摂取基準を参考にした食品】と書かれてあっても、基準の中の何の項目をどの程度でクリアしているのか、商品によってはさまざまです。いくつかの成分表を確認してみると、三大栄養素の消化を助けるビタミンB群やタンパク質量は整っているものが多かったですが、脂質の量や塩分の量は超えると良くない数値のギリギリを攻めているものが多かったです。やはり、忙しい時以外は良く噛んで味わう食材からの食事がいいのではないかと思います。

野菜を食べよう 野菜を知ろう番外編 今回は冬の野菜クイズ！

1日350g！ 次のうち、冬が旬の野菜はどれでしょうか！

①長ネギ ②ピーマン ③ニラ ※答えは16ページの下にあります。

温故知新

【533】笑って過ごすことを大切に

中川 博子 さん



なかがわ ひろこ さん/昭和15年1月、美幌町生まれ/82歳/幸町在住

「失敗や成功を繰り返しながら今までやってこられた。大変だったこともたくさんあったけど、周りの人たちに恵まれていたので、笑って過ごしている」と、これまでの出来事を振り返る中川さん。中川金物板金の店主として現在も働き続けています。

「屋根屋の仕事をしていたお父さん（夫）は生まれつき目があまり良くなく、運転免許を取れなかったから、私が免許を取って20kg以上あるセメントなどの配達などをしていました。力仕事なんてやったことがなかったから、とても大変だった」と、当時を振り返ります。

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」（※町に納めていただいている介護保険料ではありません）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（水）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。

問い合わせ先
 税務収納係10番窓口
 ☎77-8376