

温故知新

【534】

地域の情報を支える つべつかわら版

大東 勲 さん



おおひがし いさお さん/昭和18年4月、津別町生まれ/79歳/東町在住

「これまで40年以上かわら版を続けている理由は、読者の人に期待をされているから。楽しみにしていますと言われると嬉しい」と話すのは、大東新聞店3代目店主の大東勲さん。お店は平成26年に4代目店主へと引き継がれましたが、長年続いているつべつかわら版は、発行当時から変わらずに現在も大東さんが作成しています。

津別町出身の大東さんは、大学進学を機に上京。卒業後も東京に残り、就職した会社で働きます。そんな中、昭和55年に2代目店主だった父親が交通事故で半年間働けなくなったことが

きっかけで、ふる里に戻り大東新聞店で働くことを決意します。かわら版の取り組みは、当時、近隣の販売店同士の集まりが月に一度あり、情報交換をした際に読者サービスの一環としてかわら版を発行した販売店で、販売部数が上がったとの話を聞き、始めるようになりました。「最初は右肩上がりにはならなかったけど、徐々に浸透していき販売部数が増えていった」と話します。

- つべつかわら版では、取材での掲載は行わずに、すべて依頼があった記事を発表しています。掲載は無料で行い、大会の結果やイベントの日時など町に関するさまざまな情報を掲載しています。中には求人や探し物の情報などもあり、かわら版に掲載した後に見つけた報告があると、やっていると報告が報われる気持ちになるそうです。
- つべつかわら版の発行とつべつかわら版福祉基金で日本新聞協会や津別町から表彰を受けたことがある大東さん。「周りからの楽しみにしているという声があるので、続けてこられた。また、紙面を埋めていく作業が好きなんだと思う」と40年以上続けてきた原動力を笑顔で語ってくれました。

国税庁のホームページから、スマートフォンやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出が出来ます。マイナンバー連携をすると、控除証明書などの必要書類のデータを申告書へ自動で入力することが出来ます(連携可能な保険会社等は左記をご確認ください)。

e・Tax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等は、その記載内容を入力することで、提出・揭示が不要
- e・Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理
- 確定申告時期は24時間申請受付

国税庁ホームページ
(所得税・消費税・贈与税の申告書)
<https://www.nta.go.jp>

マイナンバー連携可能な保険会社等
<https://www.nta.go.jp/taxes/>
<https://www.nta.go.jp/taxes/teisuzuki/mynumberinfo/list.htm>

問い合わせ先
税務収納係10番窓口
☎ 77-83376

青春

くろーずあつぷ

今年4月、新任養護教諭として津別中学校に着任した鈴木愛菜さん。保健室の先生として、怪我や体調不良などの生徒をケアしています。

愛知県出身の鈴木さんは、元の高校を卒業後、人間環境大学に進学。養護教諭と看護師の資格を取得します。「自分自身が中学生時代に保健室の先生に助けられたことがあったので、自分も同じように助けてあげたいと思い養護教諭を目指すようになりました」と話します。

着任してから半年以上が経ち、環境や仕事にも徐々に慣れてきた鈴木さん。保健室には、怪我や体調不良のほか、話を聞いてほしい生徒も来室するのでも、聞く力がとても大切になってくるそうです。「保健室に来た生徒が、笑顔で教室に戻っていく姿を見て良かったと感じます」と、仕事に対するやりがいを感じてくれました。

目標は、生徒だけではなく、保護者の方からも信頼される先生になることです。



すずき えな さん/平成11年12月生まれ/津別中学校勤務

鈴木 愛菜 さん

信頼される養護教諭に

なんと日本人よりアメリカの方が野菜を食べている！！

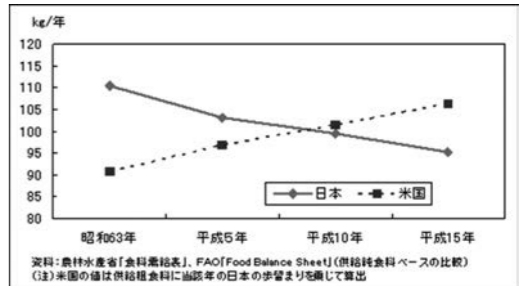


12月になると寒さが増し、今年も終わりだなと感じますね。寒い時期には温かい

お鍋を食べる方も多いのではないのでしょうか？ お鍋はたくさんの野菜を食べることもできるのでとてもいいですね。

また、日本人はバランスの良い食事など健康的なイメージがついていますが、実は平成15年からアメリカ人に野菜の消費量が追い越されていることをご存じでしょうか？ 驚くことに「食の欧米化」は悪いことばかりではないのです。日本では若年層の野菜摂取量が低いですが、アメリカはその真逆です。若年層の方が健康意識が高く、特に富裕層の方々は自分の健康に投資しているという意味でたくさん野菜を食べ、健康的な体でいることが一種のステータスようになっていくそうです。確かにオシャレな海外セレブはみんな緑のスムージーを持っているイメージですよね。野菜は「焼く・煮る・蒸す」の調理方法で摂取量が多くなります。たくさんお鍋にして食べちゃいましょう！！

1人1年当たりの野菜消費量の日米比較



- クイズ 毎日を健康に過ごすために必要な1日の野菜摂取量は次のうちどれでしょうか
- 野菜を食べよう
- ① 100g (片手1杯分くらいのサラダ)
 - ② 150g (野菜炒め定食の野菜の量)
 - ③ 350g (野菜定食に小鉢3品分)
- ※答えは14ページの下にあります。