



わたなべ なおや さん/平成12年10月生まれ/津別消防署勤務

# 青春

くろーずあつぷ

昨年4月から津別消防署に勤務している渡邊直弥さん。北海道消防学校（江別市）での訓練を修了し、地域住民の安全・安心のために奮闘しています。津別高校出身の渡邊さんは、津別高校から北海道ハイテクノロジー専門学校に進学し、救急救命士の資格を取得しました。幼い頃から消防団に所属していた父親の姿を見て育ったこともあり、救急や火災の現場に駆けつけて、人を助けることにつながる消防士の仕事に魅力を感じ、目指すようになりました。

消防署では総務を担当している渡邊さん。「今は目の前の仕事で手一杯ですが、隊長や副隊長のように常に冷静で全体を見渡し、指揮を執れる消防士になりたいです」と力強く意気込みを話してくれました。休日には趣味のランニングで汗を流す渡邊さん。昨年は紅葉マラソン大会に出場し、ハーフ39歳以下の部で準優勝をしました。次の大会では優勝を目標としているそうです。

# 温故知新

【535】

## 民生委員として 地域福祉に貢献

伊東 美喜子 さん



いとう みきこ さん/昭和21年5月、東岡生まれ/76歳/豊永在住

「今思えば、あつという間だった気がします。民生委員としての活動は楽しい時間が多かったです」と、民生委員活動を振り返るのは、平成19年12月に津別町民生委員児童委員の委嘱を受けて以来、昨年11月に任期を終えるまで、5期15年にわたり地域福祉の充実のために尽力された伊東美喜子さん。平成28年からの6年間は、民生委員児童委員の副会長としても活躍されました。

東岡生まれの伊東さんは、高校生の時、自身の病気の治療に専念するため札幌に引っ越しします。3年間の療養を経て、病気が完治したタイミングでふる里に戻ります。その後、津別病院で働くようになり、35年間勤めました。28歳のときには、准看護婦免許を取得するため働きながら美幌の看護学校に2年間通っていたそうです。「一番大変だった時期でしたが、周りの支えもあったので乗り越えられました。資格試験に合格したときは周りの皆が喜んでくれたのでとても嬉しかったです」と話します。

暮らしを支える **税** 法定調書の提出について

各事業所での給与の支払いにかかる法定調書の提出期限は、1月31日（火）です。

「給与支払報告書（総括表）」および「給与支払報告書（個人別明細書）」は、受給者が1月1日現在に住んでいる市町村へ提出してください。

**【提出する際の注意点】**  
提出する際には、  
・特別徴収分  
（特別徴収〇〇人と記載の紙を添付）  
・普通徴収分  
（普通徴収〇〇人と記載の紙を添付）  
に分けて提出してください。

また、今回提出の法定調書様式には、「個人番号または法人番号」欄の記入が必要です。詳しい記載方法につきましては、税務署から郵送されている法定調書の作成と提出の手引きをご覧ください。

**【事業主へのお願い】**  
津別町では、町道民税の特別徴収を推進しています。  
特別徴収分として給与支払報告書を提出することで、令和5年6月から町道民税の特別徴収を開始します。ご協力をよろしく願います。

## 野菜の代わりに果物を食べるのはいい？



果物は野菜の代わりになると思っている方はいませんか？果物と野菜では、食べていい量や多く含まれているビタミン・ミネラルの量が異なります。ネットの記事などでよく掲載されている内容では「果物の方がカリウムやビタミンCが多く含まれている」などと書かれていることがあります。しかし、実際に日本食品成分表を用いて100gあたりのビタミン・ミネラル含量を比較すると、大体の食材は野菜の方が多くのビタミンやミネラルを含み、果物は野菜の半分程度でした。また、「1日に摂取する野菜の皿が一皿分増えるごとに死亡率は16%減少するが、果物の場合は4%の減少にとどまる」とロンドン大学公衆衛生・疫学部の研究であります。食べすぎは良くないですが、果物には抗酸化作用が多く含まれていることなどから1日200g程度の摂取は身体に良いのでいろいろ取り入れながら食べるのが理想です。

参考：糖尿病ネットワーク、食事バランスガイド、日本食品成分表 2020

**クイズ** 次の内、日本全体で北海道が収穫量1位の野菜はどれでしょう。  
野菜を食べよう ①じゃがいも ②レタス ③オクラ  
参考：農林水産省統計  
※答えは12ページの下にあります。