

# 温故知新

【536】

## 農業と共に生きる

重倉 秀光 さん



しげくら ひでみつ さん/昭和28年1月、津別生まれ/70歳/最上在住

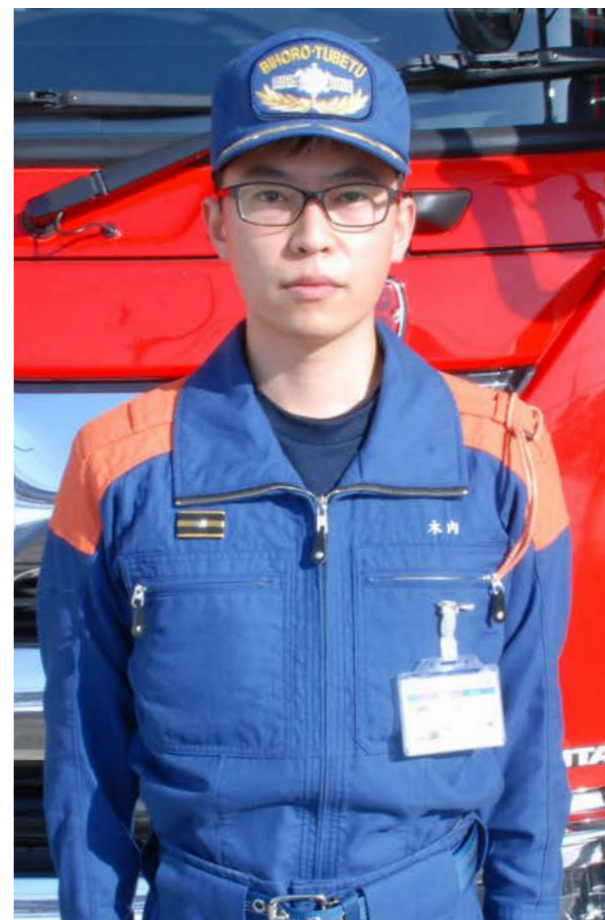
「この年になって人生を振り返って見るとあつという間だったと思う。これまで続けてこられたことには自分にも周りにも感謝している」とこれまでを振り返るのは、50年以上農業に従事し、津別町の農業の発展に尽力されてきた重倉秀光さん。令和4年度津別町功労者・善行者表彰式では、作付動向調査の調査員として29年間務められ、自治功労者として町から表彰を受けました。

津別町出身の重倉さんは、農家に生まれ、中学校を卒業後は家業を手伝うようになり、37歳のときに父親から経営を継ぎました。昭和61年から平成27年まで続けた作付動向調査員では、調査票の配布や回収をする際に、同じ地区の農家の方に会って話をすることが楽しくなっていました。その中で「夏の忙しい時期ではあったが、他の農家の方々とお互いの近況について話すきっかけになっていた」と重倉さん。自身の仕事を一方で、作付動向調査も一つのやりがいになっていたと笑顔で話します。

# 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木内基貴さん。今年の1月に北海道消防学校（江別市）での研修を修了し、地域住民の安全・安心のために奮闘しています。主に予防担当として、火災を起こさないための広報活動などを行っています。幼い頃から消防の仕事に憧れを抱き、将来の夢は消防士と決めていた木内さん。津別高校を卒業後は吉田学園医療歯科専門学校に進学し、救急救命士の資格を取得しました。



木内 基貴 さん  
憧れだった消防士に

消防士として生まれ故郷の津別町に戻ってきたことで「今度は自分の働いている姿を見て、今の子ども達が消防に興味を持ってくれたら嬉しいです」と話します。また、目標は「目の前の仕事に精一杯向き合っ、助けを求めている方のために全力で応えたいです」と力強く話してくれました。休日には、趣味の書道やサイクリングでリフレッシュをしているそうです。

きうち もとき さん/平成12年7月生まれ/津別消防署勤務



## ネバネバ野菜のひ・み・つ ～美味しく食べるコツ①～

皆さんはネバネバした野菜と言うとどんな野菜を想像しますか？ やはり思い浮かべるのは人気のオクラや長芋でしょうか。

今回はこの代表的なネバネバ野菜の【オクラ】に注目してお話しようと思います。よく、「ネバネバした部分は体に良い」と言う噂を聞きますよね。ではなぜ体にいいのか、どんな効果があるのか考えたことはありますか。ネバネバの正体とあわせて秘密をお届けします。

### 【オクラの秘密】

かわいい星型の切り口が特徴のオクラ。オクラのネバネバはペクチンと言われる食物繊維などで、腸内環境を整えたり、血糖値の急上昇を防ぎます。

★スーパーで選ぶときのコツ やや小ぶりであぶ毛がびっしり生えており、緑が濃いもの。

★切り方のポイント オクラのヘタは茹でた後に切る（栄養を損なわないようにするため）

来月は、【長芋の秘密】です！

クイズ ひとつの親からの子・孫と増えて育つ姿から縁起の良い食材とされている野菜は、野菜を食べよう 次のうちどれ？  
①里芋 ②たけのこ ③ピーマン ※答えは10ページの下にあります。

## 税

所得税確定申告は  
お早めに

令和4年分の所得の確定申告の受付は、2月16日（木）から3月15日（水）までです。また、所得税の還付申告については、2月16日前でも税務担当で申告を受け付けています。

受付場所 税務担当 10番窓口

受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時  
※受付時間に仕事などの都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応します（午後8時まで）。

### 【申告に必要なもの】

税務署からお知らせはがきを送付されている方は、「お知らせはがき」、「源泉徴収票（給与、公的年金）」、「国民年金控除証明書」、「生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書」をご持参ください。また、医療費控除をされる方は、医療費控除の明細書に個人ごとの各病院・各薬局のそれぞれの合計額を計算して記入してください。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてください。

また、国税庁のホームページでも、確定申告書の作成ができます。今ではマイナンバーカードを利用し、ご自身でパソコンやスマートフォンから電子による申告書の提出が可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。

http://www.nta.go.jp

