

温故知新

【537】パークゴルフで
心も身体も健康に

土屋 昇 さん



つちや のぼる さん／昭和20年11月、津別生まれ／77歳／達美在住

「50歳頃から始めているパークゴルフで健康維持を続けている。77歳になるけど薬を飲むことなく生活できている。これは私の自慢です」と元氣いっぱいに話してくれた土屋昇さん。パークゴルフのシーズン中は、畑で一仕事終えた後にプレーを楽しんでいます。

津別町出身の土屋さんは、美幌高等学校（林科）を卒業後、十勝の木材関係の仕事に就きました。5年間勤め、津別町に帰ってきました。津別では、自分の畑を管理しながら木材関係の会社で働く兼業農家で家族を支えてきました。土屋さんは親の代

から畑を受け継ぎ、3代目として守り続けています。「兼業農家のときは苦労したことがたくさんあった。それでも続けてこられたのは、周りの方々の助けがあったことが大きい」と周囲に感謝の言葉を述べます。木材会社を退職後は、スクールバスの運転手として児童生徒の送迎を行っています。「バスに乗り込む際に、子どもたちは必ず挨拶してくれるのでいつも元氣をもらっている」と微笑ましいエピソードを話してくれました。

日々多忙な土屋さんですが、リフレッシュの方法としてパークゴルフがあります。始めてから30年近く続けていて、「仲間同士でやっているの、会話も楽しみながらストレス解消になっている。また、打つコースなど、考えることが多いので、思考能力低下の防止にも役立っている」と土屋さん。若いときには、仕事の前後で朝晩の2回プレーを楽しんでいたそうです。冬の期間はできないため、今年のシーズンは始まるのを心待ちにしているようです。

何事にもチャレンジしていく土屋さん。自治会活動も役員として支えています。また、今後はボランティア活動にも積極的に参加していきたいとやる気に満ちていました。

暮らしを支える 税

所得税および消費税
（個人事業者）の確定申告
期限が近づいています！

所得税の申告と納税の期限が3月15日（水）、消費税（個人事業者）の申告と納税の期限が3月31日（金）までとなっています。特に、所得税の確定申告は期限近くになると窓口が混雑しますので、お早めに提出してください。

ご自身で確定申告される場合、国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーで申告書の作成ができます。パソコンやスマートフォン等から申告書の電子提出が可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。

なお、振替納税を利用している場合、所得税は4月24日（月）、消費税は4月27日（木）に登録口座から引き落としになります。新規で振替納税を利用したい方は、役場税務収納係11番窓口で、口座振替依頼書をご用意していますのでお申し出ください。

国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp>



町税の未納はありませんか

町税を未納のまま放置しておく、本税のほかに延滞金がかかります。未納の税金がないかお確かめの為、未納分は早急に納付願います。

また、納付が困難な場合は、放置せず税務収納係までご相談ください。

問い合わせ先 税務収納係11番窓口 ☎77-8376

青春 くろーずあつぷ

一昨年の4月からJAつべつに勤めている大川裕夢さん。金融共済課に所属し、主に窓口業務などを担当しています。

津別町出身の大川さんは、津別高校を卒業後、江別市にあるJAカレッジ（北海道農業協同組合学校）に進学。1年間の課程を終了後、JAつべつに採用されました。

生まれ育った津別で働きたいと決めていた大川さん。高校卒業後の進路を決める際には、農業の町ということもあり、JA

つべつを親に進められたそうです。また、自分でもJAつべつについて調べていくうちに、働いてみたいと思うようになりました。「少しでも津別の農家の皆さんの力になれるように頑張りたいです」と、意気込みを話してくれました。

趣味は小学生3年生から始めた野球で、高校3年生のときは、キャプテンとして活躍していました。社会人となった現在も野球を続けており、ナイター野球で汗を流しているそうです。



おおかわ ひろむ さん／平成13年11月生まれ／JAつべつ勤務

生まれ育った町に恩返しを
大川 裕夢 さん

ネバネバ野菜のひ・み・つ ～美味しく食べるコツ②～

今回はネバネバ野菜の【長いも】に注目してお話したいと思います。長いものネバネバにはどんな秘密があるでしょう。

【長いもの秘密】

いも類の中で唯一、生で食べることができる長いも。長いものぬめり成分には前回紹介したオクラと同じくペクチンが含まれており、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できます。また、消化酵素も豊富に含まれているため、胃腸の働きを活発にし、疲労回復も期待できる食材です。

3月1日から8日までは「女性の健康習慣」と呼ばれている一週間になります。ぜひこの機会に体調を整えてくれる効果が期待できる長いもを食べてみませんか？

★スーパーで選ぶときのコツ 1 本丸ごと買うときは皮に傷がないものを選びましょう。

カットされている場合は切り口が白いものを選ぶと良いです。

★食べ方のおすすめ 加熱すると消化酵素の効果が落ちるため、サラダなど生で食べることをお勧めします。



クイズ
野菜を食べよう

今回も三択クイズ！次のうち、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きを持つ栄養素が一番多い野菜はどれでしょうか！

①人参 ②小松菜 ③長いも ※答えは12ページの下にあります。