



ますぎ りく さん/平成9年12月生まれ/津別町商工会勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

今年の3月から津別町商工会に勤務している間杉陸さん。記帳専任職員として、町内の中小企業のサポートなどを行なっています。

北見市出身の間杉さんは、工業高校を卒業後、電気設備の技師資格取得のため技術専門学校へ進学。その後、電気関係の仕事、北見工業大学の事務補佐を経て商工会に勤めます。「事務経験はありますが、以前の仕事は事務補佐だったので、商工会では主担当として頑張りたいです」と意気込み

ます。

商工会で働くのを機に、津別町へ移住してきた間杉さん。「仕事を早く覚えて、少しでも町の中小企業の方たちや商工会の方たちの力になりたいと思います」と今後の目標を話してくれました。

学生時代はテニス部に所属し汗を流していた間杉さん。社会人になってからも友人とテニスを楽しんでいるそうです。

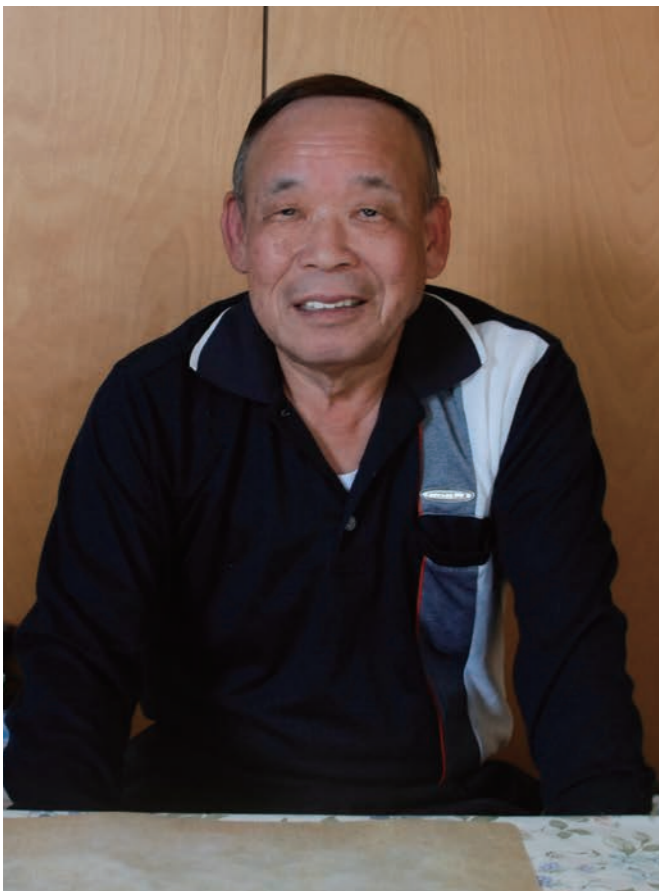
今後、新しく車の購入を考えているそうで、休日はドライブで気分転換をしたいと話します。

# 温故知新

【538】

## 定年後から新しいことへの挑戦

佐藤 忠夫 さん



さとう ただお さん/昭和22年3月、上里生まれ/76歳/豊永在住

「定年退職後に今までやったことのないことにチャレンジしてきた。人から誘われて始めたことが多いが、現在まで長く続けている」と楽しげに話してくれている佐藤忠夫さん。45年間勤めた丸玉木材株式会社を退職後、ボランティア活動、丸玉OB会、パークゴルフ協会、共同募金委員会など多くの活動に参加しています。

津別町出身の佐藤さんは、上里の中学校を卒業後、兄弟が勤めていたことがきっかけに丸玉木材株式会社で働き始めます。入社当時には会社の駅伝部に入部し、10年間所属していました。

業務終了後には毎日約10キロ走り込んでいたそうです。「昔から走ることが好きだった。中学時代には、校内のマラソン大会で3年連続優勝していた」と当時を述懐します。駅伝部ではさまざまな大会に出場し、活躍してきましたが、特に思い出深いNHK主催の駅伝大会では、全道のチームが参加していた中で6位に入賞。全道に丸玉駅伝部の名を轟かせたそうです。

定年退職後は、数か月何もしない期間がありました。周りの方々からさまざまな誘いがあり、断ることなく参加してきました。また、元職場からも声が掛かり、午前中は仕事で汗を流しているそうです。

北海道でこいランドのメンバーでもある佐藤さんは、横浜にある訓盲学院の修学旅行のサポートなどにも携わってきました。「修学旅行のスケジュールに津別町を体験する時間があり、でこいランドのメンバーで空港までの送迎やアスパラの収穫体験、木工体験などの手伝いをしていた」と話します。でこいランドのメンバー同士では頻りに交流しているそうで、今年の6月にはメンバー一同で北広島市にある北海道ボールパークに出掛けるそうです。

### 栄養士の食善食話

しよく ぜん しよく こ

③ 「一見、良さそうだけど、それだけではダメね。まずは固形物を食べることを意識して！」  
野菜ジュースに含まれている食物繊維量は、プーチン約3個分しか入っていないよ。

① 血糖値が気になるタイプエトットを始めた栄ちゃんのとある食生活を覗いてみたら・・・

先日の広報で「津別町民は高血糖な人が多い」とっていう記事をみて私、周囲にさがりだすと食生活に気をつけようって思ったの。

栄ちゃん

④ ぬええーそりやびっくり・・・

② いい心がけですね。ちなみにどんなものを買っているの？

まずは野菜ジュースでしょ、次に栄養満点ゼリー。大体これを買って置きしてるわ。

栄義士

### 1ポイントアドバイス

野菜ジュースは、1本(200ml)あたり約70キロカロリーあります。また、液体なので、血糖値も上がりやすく、お腹も空きやすいです。

固形の野菜はジュースに比べてカロリーが低く、食物繊維が多く含まれるものがあります。ぜひ、食べ物で野菜をとりましょう。

参考：日本食品成分表 2020 七訂

野菜を食べよう 今回の野菜を食べようクイズは超〜〜〜激むず問題です！

1日350g! 春野菜の「新玉ねぎ」にちなみ玉ねぎの成分についてです！

次のうち、玉ねぎの辛味成分はどれでしょうか

①アリシン ②イソチオシアネート ③カテキン ④グルコサミン 答えは10ページの下にあります。

## 税 町税の納付は口座振替制度のご利用を

町の税金は、北見信用金庫(役場派出所、本店および各支店)、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北海道内のゆうちょ銀行(郵便局)、全国のコンビニエンスストアで納付することができます。

『日中は仕事で金融機関に行くことができない』『納付を忘れてしまう』等の方は、口座振替制度のご利用をお勧めします。この制度を利用すれば、金融機関の預金口座から振り替えによって納付することができます。金融機関に行く手間が少なく、また、納付を忘れてしまうこともなく大変便利です。

手続きは、口座振替をする口座の印鑑、預金通帳と納税通知書を持参して町の税金を納めることのできる金融機関で行ってください。手続きの際に、引き落としのタイミングを「各期」か「全期」の二つから選択できます。振替口座の変更がなければ、毎年手続きをする必要はありません。

なお、口座振替の手続きをされた日によっては、直後の納期限に間に合わない場合がありますので、手続きの際には金融機関にご確認ください。

問い合わせ先  
税務収納係10番窓口  
☎ 77-8376