



やすさか ゆうや さん/平成12年7月生まれ/ JAつべつ勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

安坂さんは、埼玉県生まれ、3歳の頃に津別町へ移り住み、津別町で育ちました。高校時代は津別高校のサッカー部に所属し、情熱的にプレーしていたそうです。その後、釧路公立大学経済学部に進学。お茶の歴史について学ぶゼミに所属し、お茶についての知識を深める中で、地元の農業への興味と関心が高まったそうです。

いる安坂さん。仕事は文書の整理や郵便物の管理、給料業務など、農業に直接関わりはありませんが、地元の農業に裏方として貢献することに喜びを感じているそうです。「日々の成長や昨日までできなかったことができようになることにやりがいを見い出しています」と語ってくれました。

趣味はスポーツ観戦。特にサッカーの白熱したプレーを見ることがリフレッシュし、新たな刺激を得ているそうです。

# 温故知新

【539】

## 町議として地域の発展に貢献

乃村 吉春 さん



のむら よしはる さん/昭和10年4月、津別町生まれ/88歳/共和在住

昭和60年から令和3年まで9期36年にわたり町議会議員を務め、永く地方自治の振興と地域の発展に貢献されてきた乃村吉春さん。昨年には春の叙勲旭日双光章(地方自治功労)を受章し、佐藤町長から勲章の伝達を受けました。「議員時代は忙しくて大変だったけど、終わってみるとあっと言う間だった」と36年間の議員生活を振り返ります。

6人兄妹の長男として共和の農家に生まれた乃村さんは、中学校を卒業後、津別高校の農業課へ進学。家の畑で働くために知識と技術を学びます。40歳頃

に親から経営を任せられ、家業を引き継ぎます。「当時は酪農も営んでいたが、次の世代につながることを考えて自分の代で畑作一本に切り替えた」と話す乃村さん。その数年後に津別町議会議員に初当選しています。農業従事者としての経験を活かし、農業振興に関する取り組みを積極的にを行い、地方自治の振興に力を注いできました。平成17年3月から平成21年2月までの4年間は、津別町議会議長として議会運営に卓越した手腕を発揮しています。

議員時代に乃村さんが特に印象に残っていることは、し尿処理の関係で九州の国東半島まで視察に行ったことが挙げられます。そこでの処理方法で船にし尿を積んで瀬戸内海に捨てる光景に驚いたそうです。「当時はその地域では下水道が普及していなかったため、そのような方法しかなかった。改めて処理場の大切さを知ることができた瞬間だった」と当時を振り返ります。

65歳のときに息子に経営を譲ったものの、88歳になった今でも農作業を手伝っている乃村さん。また、健康面ではパークゴルフを楽しんでおり、趣味と健康の両面を兼ねているそうです。

## 食後に眠いのは低血糖状態だから!?



今日、お昼ごはんを食べた後にやけに眠かったのよね。食事の内容によって眠気って変わるのかしら?

栄ちゃん

食後の血糖値と眠気は深い関係がありますよ。どのような食事を食べたのか教えてもらえますか?



栄養士



オムライスとコーヒー牛乳よ。

美味しそうですね。もしや、お腹が空いている時に急いで食べましたか?



とてもお腹が空いていたから飲み物を飲むかのように食べたわ。もしかしてそれも関係している?

栄ちゃんの眠気の原因はこちら

栄ちゃんが食後に眠気がきたのは、体の中で一時的な低血糖状態が起こったためだと考えられます。空腹時にごはんなどの炭水化物や甘い飲み物を急いで食べてしまうと血中では高血糖状態になります。すると血糖値を低下させるためにインスリンというホルモンが大量に分泌されます。その結果、体に糖を取り込みすぎてしまい、血中は低血糖状態になり、省エネモードで生きようと脳が指令を出すため眠くなります。

おなか空いている時こそ、野菜やおかずから食べることを意識しましょう。

野菜を食べよう 今回は旬を迎えるピーマンについてです。子どもの時は苦手な人が多いピーマンですが、大人になるにつれて美味しく食べられるようになるのはなぜでしょう。①噛む回数が減るから②味覚が鈍るから③体が苦みに慣れるから 答えは12ページの下にあります。

## 暮らしを支える

# 税

## 町税の納税通知書は届いていますか

5月に令和5年度固定資産税および軽自動車税種別割を発送しています。また、6月は町道民税、国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の納税通知書を発送します。なお、今年から町税につきましては、払込取扱票にeL-QRの印字があれば、スマホやパソコンを利用して町税の納税が可能となりました。今年の納税通知書がまだ届いていない場合や、内容に疑問な点などがありましたら、役場税務収納係(10番窓口)までお問合せください。

■6月は「町道民税」「国民健康保険税」「介護保険料」「後期高齢者医療保険料」第1期の納付月です。

■納期限は6月30日(金)です。

※口座振替をご利用の方は、引落口座の残高のご確認をお願いします。

## 問い合わせ先

税務収納係10番窓口  
☎ 77-8376