



たなか るい さん/平成15年11月生まれ/ JAつべつ勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

4月からJAつべつに勤務している田中るいさん。金融共済課で共済を担当しています。北見市出身の田中さんは北見緑陵高校で弓道部に所属し、部活動を通じて精神力や集中力を養ったそうです。高校卒業後、JAカレッジで1年間学習しました。農業に興味を持ったきっかけは、叔父が勤めていたホクレン主催の田植え体験に参加したことでした。そこで農業の魅力に触れ、将来の夢として農業に貢献したいという思いが芽生え

たそうです。「金融共済課共済担当で、直接農業に関わりはないですが、裏側から農家さんを支える仕事にやりがいを感じています。将来はより多くの仕事に挑戦したいです」と語ってくれました。仕事に励む日々の中でリフレッシュする時間を大切にしている田中さん。プライベートでは、友人たちと一緒にカラオケやゲームを楽しみながらまとまりとした時間を過ごしているそうです。

# 温故知新

【540】

## 半世紀にわたり 津別の野球界を支える

西山 鉄雄 さん



にしやま てつお さん/昭和17年7月、津別町生まれ/80歳/1条通り在住

津別町の野球場管理を長きにわたり支えてくれた西山さんの半生を振り返ります。津別町達美出身の西山さんは農家の両親のもとに6人兄妹の三男として生まれました。小・中学校では陸上に動かし、中学校を卒業後、北見北斗高校(商業科)に進学。ラグビー部に所属し全国2位という輝かしい成績を収めました。高校卒業後は釧路市でバス会社に3年間勤め、その後、津別町に帰ってきました。津別町では津別通運に約20年間、その後57歳まで津別トラックに勤めました。30歳の頃、商工会での野球が

きっかけで審判の魅力に惹かれる西山さん。仕事終わりや週末に野球の審判をしていたそうです。

津別町スポーツ合宿実行委員会の発足メンバーでもある西山さんは、旭川明成高校の合宿を第一回日から長年支えてきました。この頃から、野球場の管理を任されることとなります。昔はホースで手作業だったから夏の芝生の水やりが大変だった」と当時の野球場管理について振り返ります。当時はナイターのできる球場は管内でも珍しく、野球の全国大会が津別で開かれたこともあり、津別町の野球はとてとても栄えていたと話してくれました。野球以外にもNTTコミュニケーションシヨンのラグビー合宿など、津別の合宿事業に長年携わりました。さまざまな功績もあり西山さんは津別野球連盟の名誉指導員にも選ばれています。

令和2年に、コロナウイルスや自身の体調不良の影響で現役から身を退きました。一時期は体調が悪化し、気も病んでいた西山さん。しかし、現在は奥さんの手料理や献身的な支えもあって体調も回復し、これからも元気に過ごしていきたいと取材に答えてくれました。

## 夜中に食べると脂肪がつく!?

~★KAHUKU部グループラインを覗いてみたら...~

### 栄養士からの解説

「夜中に食べると脂肪がつく」理由は、夜間のエネルギー消費が低下するためです。活動が少なくなる時間帯なので、摂取したカロリーをすぐに使い切れず、脂肪として肝臓や筋肉などの組織に蓄えられます。

特に、肝臓はエネルギーの貯蔵庫であり、摂取したカロリーがグリコーゲンとして蓄えられますが、容量には限りがあります。夜に過剰なカロリーを摂取すると、肝臓の容量を超えたエネルギーは脂肪として蓄積されます。筋肉のエネルギー消費も夜間は低下するため、余分なエネルギーは筋肉に蓄えられずに脂肪として貯まることがあります。

夜中には食事を控え、適切な時間帯に食べるようにしましょう。

23:00 7 80%

<★KAHUKU部

栄ちゃん: ねえねえ、もう少して健康診断の時期よね。怖いわあ。

養コーチ: そうね。私たちの努力の成果を見せる時期が来たわね。ウエスト減っていることを期待しているわ。

栄ちゃん: 今年は期待に応えられなさそうなの。今もポテチを食べる手が止まらないわ(笑)

養コーチ: なんと、同じくよ(笑) この時間は菓子類に関わらず、量の多い食事でも体脂肪になりやすい時間ね。

栄ちゃん: ええ? コーチもなの? なんで「夜中に食べると太る」と言われているのかな??



栄養士の食善食語 しょくぜんしょくご

野菜を食べよう 1日350g!

- 今回は「玉ねぎ」に関するクイズ。玉ねぎを切る時に涙が出ますよね。次のうち、どのような対策を取ると、玉ねぎを切る時でも涙が出ないでしょうか。
- ①ゆっくり切る
- ②鼻つつぺをする
- ③冷蔵庫でよく冷やす

答えは8ページの下にあります。

## 暮らしを支える

# 税

### 口座振替のすすめ

「昼間は仕事があるから銀行に行けない」、「いつも払込取扱票をなくしてしまう」、「納付期限を忘れてしまう」等の方は、口座振替のご利用をお勧めします。金融機関で手続きを済ませておけば、納期ごとに預金口座から自動で納税することができます。手続きは、町内金融機関窓口にて納税通知書と通帳、印鑑を持参の上「町の税金の口座振替をしたい」とお申し出ください。

現金で納税したい方は、北見信用金庫、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北海道内すべての郵便局、払込取扱票の裏面に記載されたコンビニエンスストアおよび津別町役場で納付することができます。各種スマホアプリやeL-QRを利用したクレジットカード払い等での納税については、各アプリ会社や地方税お支払サイトをご確認ください。

### 問い合わせ先

税務収納係 10番窓口  
☎ 77-8376